हाम्रो राप्ती सोनारी

कक्षा २

हाम्रो राप्तीसोनारी

कक्षा २

विषयवस्तु

एकाइ एक : राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १ : मेरो वडा कार्यालय

पाठ २ : मेरो वडाका गाउँ टोल

पाठ ३ : मेरा छिमेकी विद्यालय

पाठ ४ : हाम्रा स्थानीय बजार

पाठ ५ : मेरो वडाका खोलानाला, ताल र झरना

पाठ ६ : राप्तीसोनारी अस्पताल

एकाइ दुई : हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ७ : हाम्रा धार्मिक स्थलहरू

पाठ ८ : हाम्रा नृत्यहरू

पाठ ९ : जातजाति र चाडपर्व

एकाइ तीन : हाम्रा पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ १० : हाम्रा छिमेकीको पेसा, व्यवसाय

पाठ ११ : हाम्रा बेमौसमी बालीनाली

पाठ १२ : हाम्रा स्थानीय अन्नबाली

पाठ १३ : हाम्रा स्थानीय तरकारी

पाठ १४ : हाम्रा उत्पादन र बजार

एकाइ चार : खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १५ : आनीबानी र स्वभाव

पाठ १६ : खुसी हुने कला

पाठ १७ : गीत, सङ्गीत र नृत्य

पाठ १८ : मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

पाठ १९ : योग

पाठ २० : श्रमप्रतिको सम्मान

पाठ २१ : अशक्तहरूप्रतिको सहयोग

एकाइ पाँच : हाम्रो वातावरण

पाठ २२ : हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू

पाठ २३ : घर र विद्यालयको बगैँचा

पाठ २४ : बोटबिरुवा रोपौँ

पाठ २५ : पानीका स्रोतहरू र उपयोग

पाठ २६ : फोहोरमैलाको परिचय

पाठ २७ : फोहोर हुने कारण र असर

पाठ २८ : फोहोरमैलाको वर्गीकरण

एकाइ छ : विपद व्यवस्थापन

पाठ २९ : विपद् पहिचान र बच्ने उपायहरू

पाठ ३० : घर र विद्यालयमा हुने जोखिम र बच्ने उपायहरू

पाठ ३१ : घर, विद्यालय र बाटाका विपद् र बच्ने उपायहरू

एकाइ १

राप्तीसोनारीको परिचय

पाठ १

मेरो वडा कार्यालय

क) पढौँ र गरौँ :

मेरो नाम दिप्सा थारू हो । मेरो घर सूर्यलालपुर गाउँमा पर्छ । मेरो गाउँ वडा नं. ४ मा पर्दछ । वडा नं. ४ को कार्यालय बैजापुरको मोरङ्गा खोलाको पुलको नजिकै पर्छ । मेरो गाउँपालिकाको नाम राप्तीसोनारी गाउँपालिका हो । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय अगैयामा पर्छ । हिजो मेरो बुवा बहिनीको जन्मदर्ता गराउन वडा कार्यालयमा जानुभएको थियो ।

प्रश्नहरू :

अ) तपाईँको घर कुन गाउँमा पर्छ ?

....

आ) तपाईंको वडा कार्यालय कुन गाउँमा पर्छ ?

....

इ) तपाईंको गाउँपालिकाको नाम के हो ?

....

ई) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको कार्यालय कहाँ रहेको छ ?

....

उ) जन्मदर्ता गराउन कहाँ जानुपर्छ ?

....

ख) जोडा मिलाऔँ :

गाउँपालिकाको कार्यालय	राप्तीसोनारी
४ नं. वडाको कार्यालय	अगैया
गाउँपालिकाको नाम	बैजापुर

ग) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) मेरो घर ....नं. वडामा पर्छ ।

आ) मेरो वडा कार्यालय........ मा पर्छ ।

इ) मेरो गाउँपालिकाको नाम.................... हो ।

पाठ २

मेरो वडाका गाउँ टोल

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के देख्नुभयो ?

ख) पढौँ, बुझौँ र उत्तर दिऔँ :

मेरो नाम संयम पुन हो । म ३ नं. वडाको भवनियापुरमा बस्छु । यस वडामा १३ वटा गाउँहरू रहेका छन् । वडा कार्यालय भवनियापुर गाउँमा नै रहेको छ । वडा कार्यालयको पूर्वतर्फ भगवतीपुर गाउँ रहेको छ । दक्षिणतर्फ बनघुस्री र नारायणपुर गाउँ रहेका छन् । उत्तरतर्फ नवलपुर, बैसा र गल्राबास गाउँ रहेको छ । पश्चिमतर्फ बेलासपुर, सिसुवा, सिनावास, खैरहनी, साइपुर र जंगपुर बस्ती रहेको छ । काम परेको बेला एक गाउँका

मानिस अर्को गाउँमा आवतजावत गर्दछौं । एक अर्का गाउँको सम्बन्ध सुमधुर छ ।

प्रश्नहरू

अ) वडा नं.३ मा कतिओटा गाउँटोलहरू रहेका छन् ?

....

आ) वडा कार्यालयको पूर्वमा पर्ने गाउँको नाम के हो ?

....

इ) वडा कार्यालयको पश्चिमपट्टि कुन कुन गाउँहरू रहेका छन् ?

....

ई) तपाईँको घर कुन वडामा पर्छ ?

....

उ) तपाईँको वडाकार्यालय कुन गाउँमा छ ?

....

ऊ) आफ्नो वडाभित्रका गाउँहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ग) खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

अ) मेरो गाउँको उत्तरमा .... गाउँ पर्दछ ।

आ) मेरो गाउँको दक्षिणमा .... गाउँ पर्दछ ।

इ) मेरो गाउँको पूर्वमा .... गाउँ पर्दछ ।

ई) मेरो गाउँको पश्चिममा .... गाउँ पर्दछ ।

पाठ ३

मेरा छिमेकी विद्यालय

क) चित्र हेरी छलफल गरौँ :

अ) यो चित्र कुन विद्यालयको हो ?

आ) तपाईंको विद्यालयको नजिकमा रहेका छिमेकी विद्यालयहरूको नाम भन्नुहोस् ।

ख) तलको संवाद पढौँ र उत्तर भनौँ :

इशिका : नमस्कार

पाहुना : नमस्कार तिम्रो नाम के हो ?

इशिका : इशिका ।

पाहुना : तिमी कुन विद्यालयमा पढछ्यौ ?

इशिका : श्री लक्ष्मी माध्यमिक विद्यालय मदुईमा पढ्छु ।

पाहुना : त्यहाँ कति कक्षा सम्म पढाइ हुन्छ ।

इशिका : कक्षा १२ सम्म पढाइ हुन्छ । यहाँ कक्षा ९ देखि वाली विज्ञान विषयको समेत पढाइ हुन्छ ।

पाहुना : तिम्रो विद्यालय वरिपरि कुन कुन विद्यालयहरू छन् ?

इशिका : पूर्वमा शहिद स्मारक आधारभूत विद्यालय खोरिया, पश्चिममा वेस्टर्न बागेश्वरी इ.मि. स्कुल मदुवा र जयदुर्गा आधारभुत विद्यालय मदुवा पर्दछन् ।

पाहुना : उत्तर र दक्षिणमा नि ?

इशिका : उत्तरमा जङ्गल र दक्षिणमा राप्ती नदी छ ।

पाहुना : ल नानी धेरै कुरा जानकारी दिएकोमा तिमीलाई धन्यवाद ।

प्रश्नहरू :

अ) तपाईंको विद्यालयको नाम के हो ?

....

आ) तपाईंको विद्यालय वरिपरि कतिवटा विद्यालयहरू छन् ?

....

इ) तपाईँको विद्यालय वरिपरि रहेका विद्यालयहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ई) तपाईँको विद्यालयको उत्तर र दक्षिणमा कतिवटा विद्यालय छन् ?

....

उ) तपाईँको विद्यालयको पूर्व र पश्चिममा कुन कुन विद्यालय छन् ?

....

पाठ ४

हाम्रा स्थानीय बजार

मेरो घर नजिकको बजारको नाम शमशेरगंज बजार हो । यो बजार राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको ८ नं. वडामा पर्दछ । यहाँ कपडा, खानेकुरा, घर बनाउने सामान र अरु दिनहुँ चाहिने सामानहरू किन्न पाइन्छ । आवश्यक परेका सामानहरू म पनि यहि बजारबाट किनमेल गर्छु । यो बजारमा मानिसको सधैँ भीड लाग्छ । यो बजार मेरो घर नजिकै पर्ने भएकोले यसलाई स्थानीय बजार भनिन्छ । यो बजारमा ठुला पसल र बैङकहरू पनि छन् ।

क) पढौँ र उत्तर भनौँ :

अ) स्थानीय बजार भनेको के हो ?

....

आ) बजारमा के के सामान किन्न पाइन्छ ?

....

इ) तपाईँको वडाभित्र रहेका बजारका नाम के हुन् ?

....

ख) तपाईँको बजारमा पाइने सामानहरूमा ठिक चिन्ह लगाऔँ :

ग) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) मेरो स्थानीय बजारको नाम..........हो ।

आ) धेरै पसल भएको ठाउँलाई .... भनिन्छ ।

इ) घर नजिक भएको बजारलाई......... बजार भनिन्छ ।

ई) मेरो स्थानीय बजारमा मानिसहरूको............ लाग्छ ।

पाठ ५

मेरो वडाका खोलानाला, ताल र झरना

क) पढौँ र उत्तर भनौँ :

मेरो नाम अनिता खुना हो । म राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. १ को गाभर गाउँमा बस्छु । मेरो वडाभित्र धेरै खोलानाला, राप्ती नदी र खर्चे ताल रहेका छन् । यो ताल राप्ती नदीको पूर्वी किनारको जङ्गलमा रहेको छ । यस तालको लम्बाइ लगभग ६०० मिटर र चौडाइ ९० मिटर रहेको छ । यस वडामा पर्ने प्रमुख खोलाहरू शिवखोला, लौकी खोला, भारले खोला, ओज खोला, रानीगजरी खोला, खोचे खोला, भट्टी खोला, लुम्बा खोला आदि रहेका छन् । यी खोलाहरू उत्तरबाट दक्षिणतर्फ बगेर राप्ती नदीमा मिसिन्छन् । राप्ती नदीले यस वडालाई दुई भागमा विभाजित गरेको छ ।

प्रश्नहरू

अ) खर्चे ताल कहाँ पर्छ ?

....

आ) वडा नं. १ मा पर्ने कुनै दुईओटा खोलाको नाम लेख्नुहोस् ।

....

इ) तपाईँको वडामा पर्ने खोलाहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ई) तपाईँको वडामा झरना छ कि छैन ?

....

उ) तपाईँको वडामा पर्ने तालको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ख) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) म............गाउँमा वस्छु ।

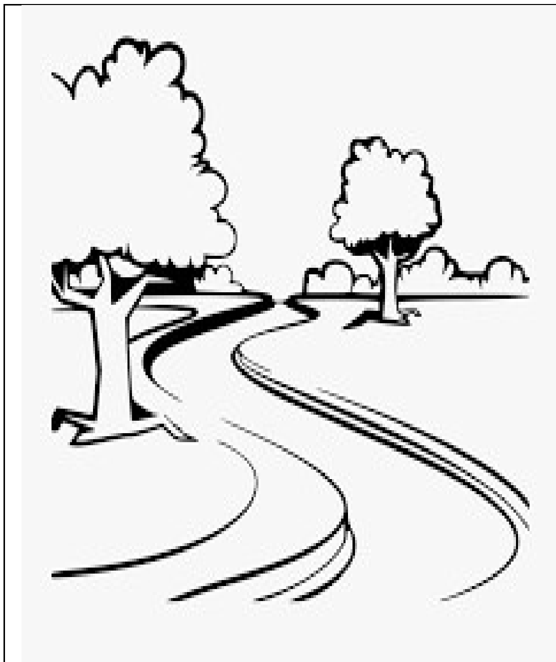
आ) मेरो वडामा .... ताल पर्दछ ।

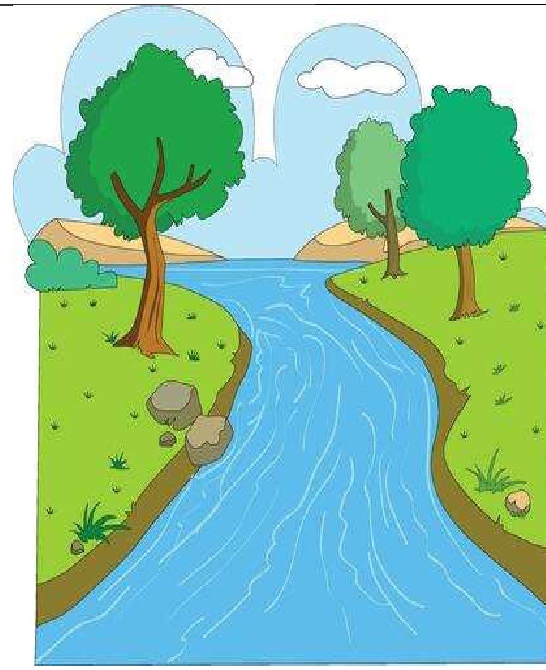
इ) खर्चे तालको लम्बाइ................छ ।

ई) वडा नं. १ लाई ....नदीले २ भागमा विभाजन गरेको छ ।

उ) तपाईँको वडामा .... ओटा खोलाहरू छन् ।

ग) रङ भरौं :





पाठ ६

राप्तीसोनारी अस्पताल

क) पढौँ र बुझौँ :

राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको ४ नं. वडामा राप्तीसोनारी अस्पताल रहेको छ । यस अस्पतालमा यस वडाका मात्र नभएर अन्य वडाका मानिसहरूसमेत औषधि उपचार गराउन आउँछन् । यस अस्पतालमा डाक्टर र नर्सहरू रहेका छन् । यो अस्पताल बैजापुर गाउँको पश्चिम हुलाकी मार्ग छेउमा छ । यहाँ विभिन्न किसिमका सर्ने र नसर्ने रोगको उपचार, शल्यक्रिया, आँखा, रगत र दिशापिसाब जाँच समेत गरिन्छ । यो अस्पताल हाम्रो गाउँको नजीक भएकोले उपचार गराउन सहज भएको छ । यस बाहेक अन्य निजी मेडिकलहरूसमेत यस गाउँमा रहेका छन् ।

प्रश्नहरू

अ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकामा रहेको अस्पतालको नाम के हो ?

....

आ) तपाईं बिरामी हुँदा औषधि गर्न कहाँ जानुहुन्छ ?

....

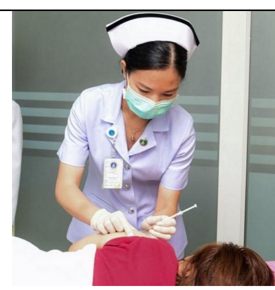
इ) राप्तीसोनारी अस्पतालमा के के परीक्षण गरिन्छ ?

....

ई) तपाईंको वडामा औषधि उपचार गर्ने स्थानहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

ख) जोडा मिलाऔं :

डाक्टर	
नर्स	

बिरामी	
कुचिकार	

ग) अस्पतालमा हुने व्यक्ति चिनेर मात्र ठिक चिन्ह लगाऔँ :

अ) डाक्टर ☐

आ) नर्स ☐

इ) शिक्षक ☐

ई) कुचिकार ☐

उ) एम्बुलेन्स ☐

एकाइ २

हाम्रा सम्पदा र संस्कृतिहरू

पाठ ७

हाम्रा धार्मिक स्थलहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा कुन कुन धार्मिक स्थलहरू देख्नुभयो ?

आ) माथिका धार्मिक स्थलहरू कुन स्थानमा रहेका छन् ?

ख) तलको संवाद पढौँ र बुझौँ :

दोर्जे : कविता तिमी पूजा गर्न कहाँ जान्छ्यौ ?

कविता : म त पूजा गर्न मन्दिरमा जान्छु । दोर्जे, तिमी नि ?

दोर्जे : म त बाबासँग गुम्वामा जान्छु अनि सलमान र सविता कहाँ कहाँ जान्छन् ?

सलमान : म त मुस्लिम । नमाज पढ्न मस्जिदमा जान्छु ।

सविता : म चर्चमा प्रार्थना गर्छु ।

दोर्जे : त्यसो भए, पूजा र प्रार्थना गर्ने ठाउँ फरक फरक भए भगवान पनि फरक फरक हुन्छन् नि ?

सलमान : हैन, तिम्रो बुझाइ फरक रहेछ । जहाँ प्रार्थना र पूजा गरे पनि भगवान एउटै हुन् । नाम र पुकार गर्ने शब्द मात्र फरक हो ।

सविता : सही भन्यौ, सलमान तिमीले ।

कविता : हो हो सलमानको कुरा ठिक हो ।

दोर्जे : बुझेँ, बुझेँ । मेरो आँखाको पट्टी खुल्यो अब ।

ग) आफ्नो वडाभित्र रहेका धार्मिक स्थलहरूको नाम तालिकामा भरौँ :

क्र.सं.	धार्मिक स्थलको नाम	वडा र टोल
१.		
२.		
३.		

४.		
५.		

घ) गीत गाऔँ र रमाऔँ :

पूजा गर्ने पुजारी
मन्दिरमा जान्छन् ।
नमाज पढ्ने मौलाना
मस्जिदमा पस्छन् ।
बुद्धम् शरम् गर्नलाई
स्तुपमा धाउँछन् ।
प्रार्थना गराउने पादरी
चर्चमा लान्छन् ।

पाठ ८

हाम्रा नृत्यहरू

क) पढौं, बुझौं र जवाफ लेखौं :

मेरो नाम जीवराज शर्मा हो । म राप्तीसोनारी गाउँपालिका वडा नं. ४ मा वस्छु । मेरो समुदायमा ब्राहमण, क्षेत्री, मगर, थारु, दलित, मुस्लिम, मधेशी आदि मिश्रित जातजातिहरूको बसोबास रहेको छ । ती जातजातिहरूको आआफ्नै कला संस्कृति रहेका छन् । सोरठी नाच, सिँगारू नाच, झाँप्रे नाच, तिज नाच, मयूर नाच यहाँका ब्राहमण, क्षेत्री र मगर समुदायका मानिसहरूले नाच्छन् भने सखिया नाच, मघौटा नाच, हुरदुङगा नाच, सीताहरण नाच, महुतिया नाच आदि थारू समुदायका मानिसहरूले विशेष पर्वमा नाच्छन् । त्यसैगरी मुस्लिम, मधेशी समुदायमा नौटङ्की नाच बढी लोकप्रिय रहेको छ । यस प्रकारका विभिन्न नाचहरूले हरेक समुदायका मानिसहरूको चिनारी एवम् पहिचान गराउँदछन् ।

अ) तपाइँ कुन वडा र टोलमा बस्नु हुन्छ ?

उत्तर:...

आ) तपाईंको टोलमा कुन कुन नाच नाच्छन् ?

उत्तर:...

इ) तपाईंलाई मनपर्ने नाचको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः...

ख) नाचमा प्रयोग हुने बाजाहरूसँग जोडा मिलाऔं :

<u>सामान</u> <u>चित्र</u>

मादल

मन्जिरा

दमाह

सनाही

बाँसुरी

ग) गीत गाऔं :

भाइले गीत गाउने

सानी बैनी नाच्ने ।

मैले मादल बजाउने

सबै मिली रमाउने ।

ढिङ् ढिङ् डि जे बज्यो
मलाई नाच्न बोलायो ।
नचाई नचाई थकाइ लगायो
लोकगीत जति घाममा सुकायो ।

पाठ ९

जातजाति र चाडपर्व

क) तलको चित्र हेरेर छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा कुनकुन जातजातिहरू छन् ?

ख) संवाद पढौँ र बुझौँ :

सविना : भन त पविता । तिमीलाई मनपर्ने पर्व कुन हो ?
पविता : मलाई मन पर्ने पर्व तिहार हो । अनि तिमीलाई नि ?
सविना : ए, हो र मलाई त माघी मन पर्छ ।
पविता : किन ?

सविना : माघ १ गते माघीमा ढिक्री, मासु, गञ्जी पकाउँछौ अनि घर घरमा नाचगान गरेर रमाउँछौं । हाम्रो नाच र माघीमेला हेर्न आउनु है ।

पविता : माघीमा के के गर्छौ ?

सविना : माघी मेला हेर्न जान्छु । मेलामा नाचहरू हेर्छु । आहा ! कति मज्जा हुन्छ । तिमीलाई तिहार किन मन पर्छ नि ?

पविता : तिहारमा झलमल दियो बाल्छौं ।

सविना : अरु के के गर्छौ ?

पविता : फिनी रोटी, सेल रोटी, सिन्कामारी, अनरसा, डब्बी रोटी, खुर्मा, नमकीन पकाउँछौं । थरीथरीका फलफूल र मिठाइ खान्छौँ । देउसी भैलो खेल्छौँ ।

सविना : देउसी भैलो खेल्दैनौ ?

पविता : किन नखेल्नु ? तिहारको रमाइलो नै त्यहीं हो । अनि भाइटिकाको दिन दिदीबैनीहरूले दाजुभाइहरूलाई सप्तरङगी टीका र सयपत्री फूलको माला लगाइदिएर खुसी साटासाट गर्छौं ।

सविना : गजब रमाइलो हुन्छ नि ।

पविता : तिहारमा देउसी भैलो खेल्न आउनु है ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौं :

अ) तपाईंको वडामा कुनकुन जातजातिका मानिसहरू बस्छन् ?

उत्तरः...

आ) तपाईंका वडामा मनाउने पर्वहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः..........................   ....

....

....

....

इ) तपाईँलाई मनपर्ने पर्वको नाम लेख्नुहोस् ।

उत्तरः..

घ) धर्सा तानेर जोडा मिलाऔँ :

पर्व	जात
गुरिया	इसाई
रक्षाबन्धन	थारू
तिज	मधेशी
ताजिया	खस आर्य
किसमस डे	मुस्लिम

एकाइ ३

हाम्रो पेसा, व्यवसाय र प्रविधिहरू

पाठ १०

हाम्रा छिमेकीको पेसा, व्यवसाय

क) पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम युवीन हो । मेरो छिमेकीको नाम आशिष हो । उनका बुवा डाक्टर पेसा गर्नुहुन्छ । उहाँले राप्ती सोनारी वडा नं. ९ ढकेरी स्वास्थ्यचौकीमा काम गर्नुहुन्छ । गाउँघरमा बिरामी हुँदा हत्तपत्त उहाँलाइ बोलाउने गर्दछन् ।

अर्को छिमेकी मदनका काका बाख्रापालन व्यवसाय गर्नुहुन्छ । उहाँले ५०-६० वटा बाख्रापालन गर्नुभएको छ । यही पेशावाट बर्षमा दुई तीनलाख जति कमाई गर्नुहुन्छ । उहाँको आफ्नै कमाइले बजारमा घडेरी किनेर ठुलो घर बनाउनु भएको छ । उक्त घरमा छिमेकी अन्टीले तरकारी पसल गर्नुभएको छ ।

ख) छलफल गरौँ:

अ) आशिषका बुवा के पेसा गर्नुहुन्छ ?

....

आ) बजारमा तरकारी पसल कसले गर्दछ ?

....

इ) मदनका काका के व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

....

ग) आफ्नो छिमेकीको पेसा व्यवसाय लेखौँ :

मेरो छिमेकीले आरणको काम गर्नुहुन्छ । उहाँको घर राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ९ मा पर्दछ ।

मेरो छिमेकीले ....काम गर्नुहुन्छ । उहाँको घर राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं. ....मा पर्दछ ।

मेरो छिमेकीले ....काम गर्नुहुन्छ । उहाँको घर राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं........ मा पर्दछ ।

मेरो छिमेकीले...........काम गर्नुहुन्छ । उहाँको घर राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको वडा नं...... मा पर्दछ ।

घ) गीत गाऔँ :

छिमेकीमा गर्नुहुन्छ कृषी पेसा हेर

नजिकैको बजार बेच्छन् गाको छैन खेर ।

भैंसी पालन व्यवसाय गर्दै आछन् गाउँमा

घाँस मेसीन अनुदान आउँछ उनकै नाउँमा ।

ङ) कथा पढौँ :

हरि र राम बाख्रापालन व्यवसाय गर्थे । एक दिनको कुरा हो, उनीहरू जङ्गलमा घाँस लिन गए । उनीहरू जङ्गलका जनावरदेखि साह्रै डराउँथे । दुवैजना कुरा गर्दै गर्दा घना जङ्गलमा पसे । जाँदै गर्दा जङ्गलबाट अनौठो आवाज आएको सुने । दुवैले डराएर एक अर्कालाई हेरे । एकैछिनमा अलि परबाट एउटा भालु आफैं भएतिर आइरहेको देखे । दुवै जना डरले काम्न लागे । त्यसपछि हरिले रामलाई रुखमा चढौँ भन्यो तर रामले रुखमा चढ्न नसक्ने बतायो ।

रामले रुखमा चढ्न हरिको सहयोग माग्यो । हरिले रामको कुरै

नसुनी आफूमात्र रुखमा चढ्यो । भालु झन्झन् नजिक आइरहेको थियो यो देखि रामले पनि जुक्ति लगायो । मरेको मानिस जस्तो गरी भुइँमा पल्टियो । भालुले पनि नजिक आइ रामलाई सुँघेर मात्र गयो । त्यसपछि हरि रुखबाट तलझरि भालुले तेरो कानमा के भन्यो ? भनी सोध्यो । रामले जसले अप्ठेरोमा साथ छोड्छ उसलाई कहिल्यै भरोसा नगर्नु भनेर गयो भन्ने जवाफ दियो ।

च) उत्तर भनौँ :

अ) तपाईंको परिवारको पेसा व्यवसाय के हो ?

....

आ) के तपाईंले व्यवसाय गर्दा कुनै समस्या भोग्नु भएको छ ?

....

छ) आफ्नो परिवार, छिमेकी र आफन्तको पेसा व्यवसाय बताउँदै आपसमा बल पास गर्ने खेल खेल्नुहोस् ।

पाठ ११

हाम्रा बेमौसमी बालीनाली

क) हेरौँ, छलफल गरौँ :

अ) तपाईँको घर वा समुदायमा खेती गरिने बेमौसमी बालीनाली के के हुन् ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

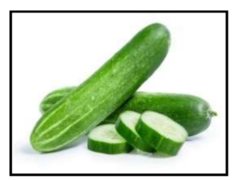
ख) जोडा मिलाऔँ :

बोडी

काँक्रो

मुला

रायो साग



भिन्डी

टमाटर

मकै

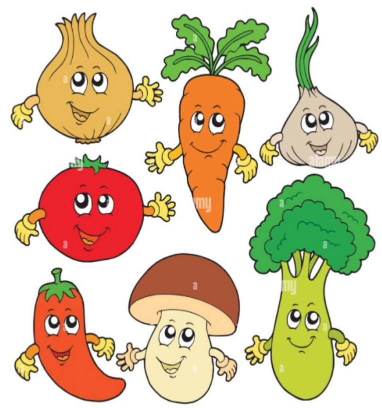
ग) आफ्नो घर वा समुदायमा खेती गरिने बेमौसमी बालीनालीहरूको नाम लेखौँ :

अ)............................आ)............................

इ)............................ई)............................

उ)............................

घ) हेरौँ र पढौँ :



हामी बेमौसमी बाली हौँ । हामीलाई मौसमी उत्पादनको समयभन्दा अघि वा पछि उत्पादन गरिन्छ । बेमौसमी बाली नालीमा हामी बोडी, मकै, माटर, काँक्रो, भिन्डी आदि पर्दछौँ । हाम्रो राप्तीसोनारी गाउँपालिकाभित्र हरिहरपुर, ओभरी, मदुई, बैजापुर, फत्तेपुर, बिनौना, कुसुम लगायतका ठाउँमा व्यवसायिक तरिकाले हाम्रो उत्पादन गरिन्छ । हामीलाई धेरैजसो मानिसहरूले आफ्नो घरघरमा पनि उत्पादन गर्ने गर्दछन् । हाम्रो धेरै उत्पादन गरेर बेच्ने

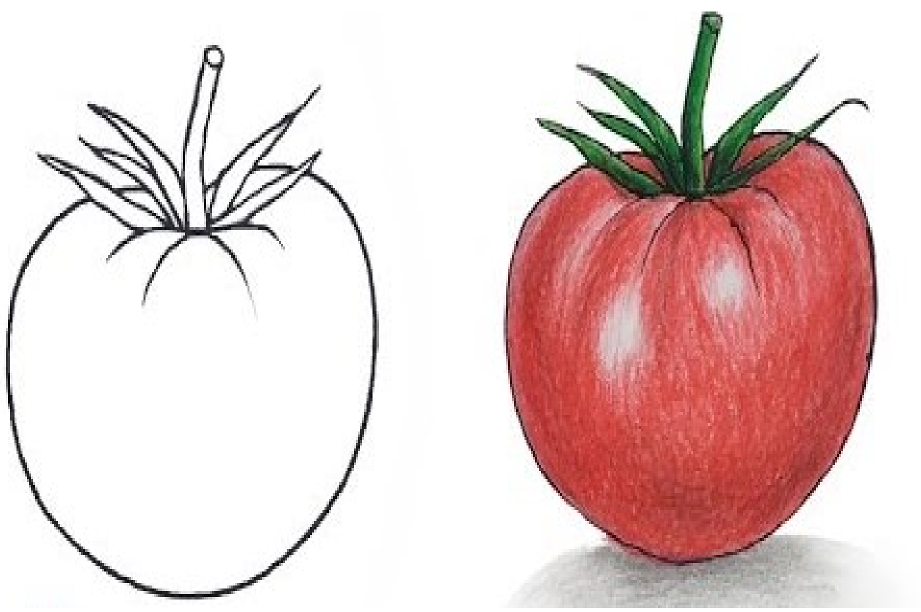
किसानहरूलाई प्रशस्त आर्थिक लाभ हुन्छ । त्यसैले बेमौसमी खेती गर्ने प्रचलन बढ्दै गएको छ ।

ङ) छलफल गरौँ :

अ) तपाईंले कुन-कुन बेमौसमी बालीनाली खानुभएको छ ?

आ तपाईँलाई मनपर्ने बेमौसमी बालीनाली के के हुन् ?

च) चित्र हेरी रङ भरौँ :



पाठ १२

हाम्रा स्थानीय अन्नबाली

क) हेरौँ र पढौँ :

हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका अन्नबालीहरू पाईन्छन् । जस्तै धान, मकै, गहुँ, जौं आदी । धानबाट चामल बन्छ । चामलबाट भात, पुलाउ, खीर, पुवा, चिउरा जस्ता विभिन्न प्रकारका परिकारहरू बन्दछन् । हामीले भात पकाउँदा चामललाई धेरै बेरसम्म पखाल्नु हुँदैन । हामीले काँचो र नपाकेको खानेकुराहरू खानुहुँदैन । यस्तो खानेकुरा खाएमा स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर गर्दछ । त्यस्तै गरी मकै, गहुँ, जौंबाट पिठो र दलिया बन्दछ । पिठोबाट पनि हलुवा, रोटी, सातु, परौठा आदि विभिन्न परिकारहरू बन्दछन् । यस्ता विभिन्न परिकारहरूबाट शरिरलाई शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

ख) आफ्नो गाउँमा पाईने अन्नबालीहरूको नाम लेखौं :

....

....

....

....

ग) कुराकानी गरौं :

रितु : सुन त रीना, आज मिसले विद्यालयमा के सिकाउनु भयो ?

रिना : ए, आज विद्यालयमा एकाइ ३ अन्तर्गत हाम्रा अन्नबाली भन्ने पाठको विषयमा छलफल गराउनु भयो ।

रितु : यस विषयमा तिमीले सिकेका कुरा केही बताउन सक्छ्यौ ?

रिना : हुन्छ नि, ल सुन, हाम्रो वरपर विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू पाईन्छन् जसले शरिरलाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्दछन् तिनलाई नै अन्नबाली भनिन्छ ।

रितु : ए उसो भए त धान, मकै हाम्रा अन्नबाली हुन् त ?

रिना : हो नी रितु अरुपनि छन् जस्तै धान, मकै, गहुँ र जौं आदी हुन् जो हाम्रो शरिरका लागि फाईदाजनक हुन्छन् ।

रितु : यिनीहरूबाट के-कस्ता परिकारहरू बनाउँछन् नि ?

रिना : मकै, गहुँ, जौं र धानबाट चामल, पिठो र पिठोबाट विभिन्न मिठा मिठा परिकारहरू बनाउन सकिन्छ जसले मानिसको शरिरमा शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

रितु : हवस्, धन्यवाद रीना ।

रिना : धन्यवाद ।

घ) जोडा मिलाऔँ :

मकै	
धान	
गहुँ	
जौं	

ङ) बन्ने परिकारहरूको नाम लेखौँ :

धानबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

मकैबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

गहुँबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

जौँबाट बन्ने परिकारहरू

....

....

च) चित्र हेरी ठिक चिन्ह (√) लगाऔँ :

खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐

खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐
खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐	खाएको छु ☐ खाएको छैन ☐

छ) छलफल गरौँ :

अ) तपाईंले आज के के खानु भयो ?

आ) के तपाईंहरूले पोलेको मकै खानुभएको छ ?

इ) भात खाएमा शरीरलाई के प्राप्त हुन्छ ?

ई) धान पाकेपछी कस्तो रङको हुन्छ ?

उ) के तपाईंहरूलाई गहुँको रोटी मनपर्छ ?

पाठ १३

हाम्रा स्थानीय तरकारी

क) हेरौँ र चिनौँ :

अ) माथिको चित्रमा भएका तरकारी बालीहरू कुन-कुन हुन् ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

हामी हरिया र पोसिला तरकारी हौँ । हामीलाई मानिसहरूले दैनिक रूपमा खाने गर्दछन् । हामी सबैको फरक-फरक स्वाद हुन्छ । हामी मानिसहरूलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका भिटामिनहरू दिन्छौँ ।

हामीलाई सबैले आ-आफ्नो घरमा उत्पादन गर्छन् । राप्तीसोनारी गाउँपालिका भित्रका ओभरी, वैजापुर, हरिहरपुर, मदुई लगायतका ठाउँमा हाम्रो उत्पादन बढी गरिन्छ ।

ग) छलफल गरौं :

अ) तपाईंलाई मनपर्ने तरकारीहरू के-के हुन् ?

आ) तपाईंको घरमा कुन-कुन तरकारी उत्पादन गर्नुहुन्छ ?

घ) जोडा मिलाऔँ :

काँक्रा

मुला

घिरौंला

बन्दागोभी

गाजर

करेला

ङ) गीत गाऔँ :

आलु, मटर, काउली खाऔँ

बोडी, भिन्डी, गाजरमै रमाऔँ ।

तरकारी खाई स्वस्थ बनौँ

रोगसँग लड्ने शक्ति बढाऔँ ।

बन्दा, भान्टा, करेला खाऔँ

लौका, फर्सी, घिरौला फलाऔँ ।

सागपातबाट भिटामिन पाऔँ

आफ्ना आँखाको तेज बढाऔँ ।

च) आफूले खाने गरेका तरकारीहरूको नाम लेखौं :

अ)आलु

आ) ....

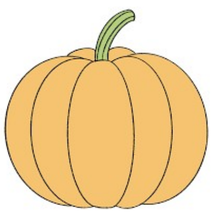
इ) ....

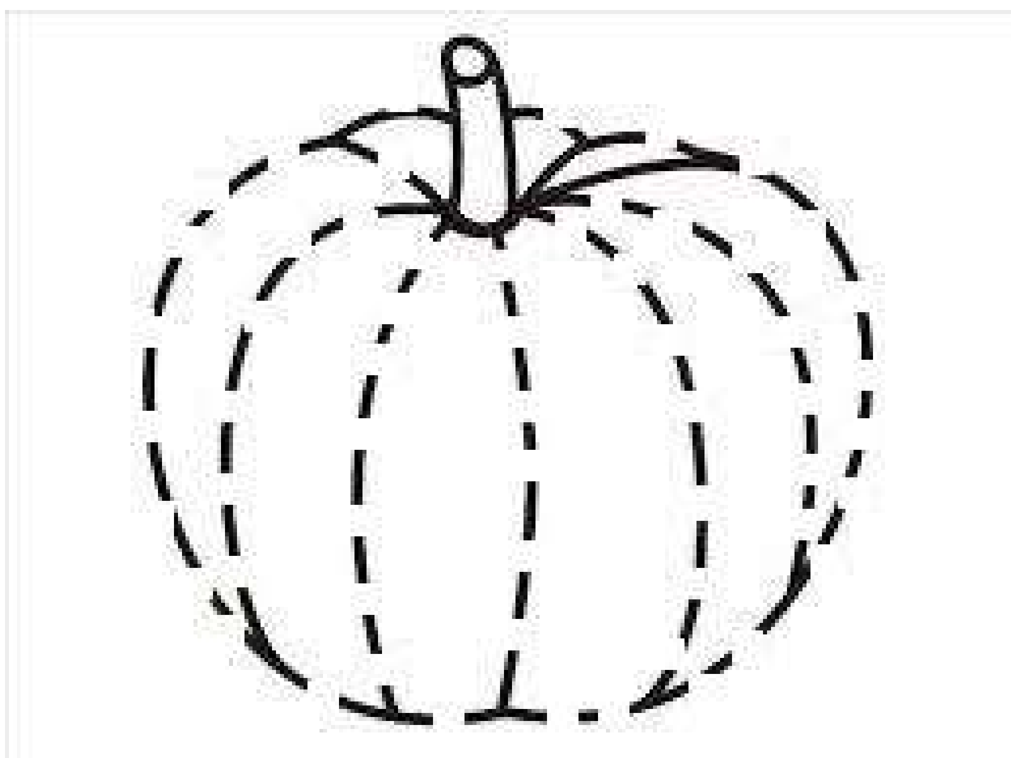
ई) ....

उ) ....

ऊ) ....

छ) चित्र पूरा गरी रङ भरौं :





पाठ १४

हाम्रा उत्पादन र बजार

क) पढौँ र छलफल गरौँ :

उत्पादन गरिएका मौसमी तथा बेमौसमी अन्नबाली र तरकारीहरूको बिक्रीवितरणका लागि खोलिएका पसल तथा स्थानहरूलाई स्थानीय बजार भनिन्छ । यसबाट आफ्नो घरमा उत्पादन गरिएका अन्नबाली, फलफूल र

तरकारीहरूको बिक्री गरी आम्दानी प्राप्त हुन्छ । यसरी प्राप्तभएको आम्दानीलाई हामीहरूले हाम्रा विभिन्न आवश्यकताहरू पुरा गर्न प्रयोग गर्न सक्दछौँ । स्थानीय बजारमा भएको व्यापारले हाम्रो घर, छरछिमेक तथा स्थानीयस्तरमा उत्पादित वस्तुहरू खेर नजाने र आम्दानी पनि हुने गर्दछ ।

प्रश्नहरू :

अ) के तपाईंको घर वरपर स्थानीय बजार छ ?

आ) स्थानीय बजारमा के-के को किनमेल हुन्छ ?

इ) स्थानीय बजारबाट तपाईं र तपाईंको घर छिमेकमा के फाईदा भएको छ ?

ई) तपाईंको घरमा उत्पादन हुने र स्थानीय बजारमा बिक्री गरिने अन्नबाली, फलफुल र तरकारीहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

....

ख) पढौँ र बुझौँ :

मेरो नाम प्रतिक सुवेदी हो । म कक्षा २ मा पढ्छु । मेरो घर राप्तीसोनारी वडा नं. २ मा पर्दछ । मेरो घरमा बुवाआमा र भाइ अनि म बस्छौँ । मेरो बुवा यस क्षेत्रको सफल व्यापारी हुनुहुन्छ । उहाँको नाम प्रमोद सुवेदी हो । उहाँले अहिले खेर गईरहेको जग्गामा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी मौसमी र बेमौसमी तरकारी खेती गरी मासिक १,००,००० ।- (एक लाख) जती आम्दानी गर्नुहुन्छ । अहिले उहाँले गाउँमा उपलब्ध बेरोजगार मानिसहरूलाई पनि रोजगार प्रदान गरी युवाहरूलाई विदेशिनबाट रोक्नु भएको छ । उहाँको यो सफलताको कथा विभिन्न पत्रपत्रिका तथा टेलीभिजनमा समेत प्रसारण भईसकेको छ ।

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) प्रतिक कति कक्षामा पढ्छन् ?

....

आ) प्रतिकका बुवाले के व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

....

इ) तपाईंको घर छिमेकमा यस्तो व्यवसाय गर्ने कोही हुनुहुन्छ ?

....

ई) तपाईंको अभिभावकले कुन व्यवसाय गर्नुहुन्छ ?

....

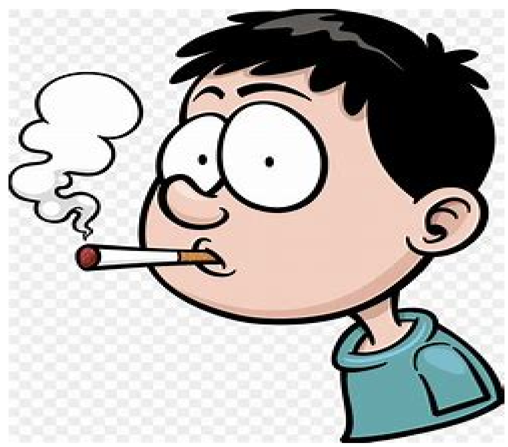
एकाइ ४

खुसीका लागि शिक्षा र जीवनोपयोगी सिप

पाठ १५

आनीबानी र स्वभाव

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :



अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

आ) तपाईँलाई चित्रमा देखेकामध्ये कुन बानी मन पर्‍यो र कुन बानी मन परेन ?

ख) पढौं बुझौं र जवाफ लेखौँ :

प्रवेशको मामा घर पल्लो गाउँमा पर्छ । मामाघर नजिकै भए पनि उनी मामाघर जान त्यत्ति मन गर्दैनन् । गए पनि मामा नभएको बेला मात्र जान्छन् । मामाको रक्सी खाएर माइजूसँग झगडा गर्ने बानी छ । माइजू भने उनलाई औधी मन पर्छ । माइजू मीठो बोल्नु हुन्छ र उनलाई मन पर्ने खाने कुरा सोधी सोधी खान दिनु हुन्छ । प्रवेशलाई माइजूले गाई दोएको हेरिरहन मन लाग्छ । उहाँको गाईको दुध मिठो हुन्छ । प्रवेशलाई माइजूले गाईको दुध थपी थपी खान दिनु हुन्छ ।

(अ) प्रवेश मामा घर कहिले जान्छन्?

... ...

(आ) प्रवेशलाई मामा मन नपर्ने कारण के हो ?

... ...

(इ) प्रवेशले माइजूलाई औधी मन पराउनुको कारण के हो ?

... ...

ग) आफूलाई मन पर्ने बानी र स्वभावमा ठीक चिन्ह (√) र मन नपर्ने बानी र स्वभावमा बेठीक चिन्ह (×) लगाऔँ :

तपाईँको समस्या नबुझ्ने स्वभावको मानिस	

तपाईँलाई माया गरेर मीठा मीठा कुरा गर्ने मानिस	
तपाईँको कुरा नसुनेर आफ्ना मात्र कुरा सुनाउने मानिस	
तपाईँले नजानेको कुरालाई सिकाउने मानिस	
तपाईँले नजानेर गल्ती गर्दा गाली गर्ने मानिस	
तपाईँसँग खानेकुरा एक आपसमा बाँडेर खाने मानिस	
तपाईँलाई घरमा समय दिएर कुरा गर्ने मानिस	
तपाईँले केही कुरा सोध्दा रिसाउने मानिस	

घ) तलको तालिकामा आफ्नो मन पर्ने नातेदार र मन पर्ने बानी लेखौँ :

मन पर्ने नातेदार	मन पर्ने स्वभाव

पाठ १६

खुसी हुने कला

क) पढौं, बुझौं र अनुशरण गरौं :

आर्यनलाई उसका साथीहरू कसैले पनि मन पराउँदैनन् । उसले साथीहरूलाई मनपर्ने काम गर्दैन । बरु उनीहरूलाई सताउने र दु:ख दिने काम मात्र गर्दछ । एक दिन बाटोमा एक्लै हिंडिरहेको बेला आफ्नो बानी र स्वभावको बारेमा आफैले सोचविचार गर्दछ । आफ्नो बानी र स्वभाव सम्झेर आफैलाई कुट्न र आफैलाई थुक्न मन लाग्छ । त्यसै दिनदेखि उसलाई अब यस्तो काम गर्नु हुँदैन भन्ने मनमा आउँछ । मनलाई दरिलो बनाउँदै अब त्यस्तो खराब बानीहरू छोड्ने प्रतिबद्धता गर्दछ ।

उसले साथीहरूलाई सताउने र दु:ख दिने बानी छोडेपछि उसलाई साथीहरूले पनि मन पराउन थाल्छन् । अब त आर्यनको बानीमा सुधार आयो भनेर सबैले प्रशंसा गर्छन् । उसलाई देखेर सबै खुसी हुन्छन् । ऊ पनि सबैलाई देखेर खुसी हुन्छ । आर्यनलाई बोध भयो कि राम्रो काम गरेर अरुलाई खुसी बनाउन सकियो भने आफू पनि खुसी हुन सकिदो रहेछ ।

अ) आर्यनका साथीहरूले पहिले उसलाई किन मन पराउँदैनथे ?

आ) अहिले आर्यनका साथीहरूले उसलाई किन मन पराउँछन् ?

इ) खराब बानी छोडेर असल हुन के गर्नुपर्दो रहेछ ?

ख) तपाईँसँग साथीहरूलाई मन नपर्ने बानी र स्वभाव के के छन् ? साथीहरूलाई सोधेर अब उक्त बानी र स्वभाव छोड्ने प्रतिबद्धता सबैको सामू गर्नुहोस् । छोड्ने भनेका उक्त बानी र स्वभावहरूलाई तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र. सं.	छोड्ने बानी र स्वभावहरू	तपाईँको दस्तखत
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

ग) माथिका खराब बानी र स्वभावहरू छोडेर खुसी हुन के कस्ता असल बानी र स्वभावहरू अनुशरण गर्नुहुन्छ ? तलको तालिकामा लेख्नुहोस् ।

क्र. सं.	अनुशरण गर्ने बानी र स्वभावहरू	तपाईँको दस्तखत
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

शिक्षकलाई अनुरोध: विभिन्न दृष्टान्तहरू दिएर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूसँग भएका खराव बानी छोड्न र असल बानी अनुशरण गर्न प्रेरित गर्ने। उदाहरणको रुपमा भन्नुपर्दा विद्यार्थीले छोड्नु पर्नेमा अरुलाई गाली गर्ने बानी छोड्ने भनेर लेखेपछि अनुशरण गर्ने बानीमा अरुसँग खुसी भएर मिठो कुरा गर्ने हुन सक्छ।

पाठ १७

गीत, सङ्गीत र नृत्य

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के के देख्नु भयो ?

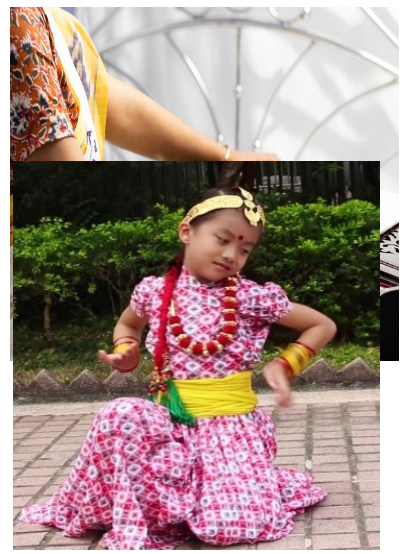
आ) मानिसहरू नाच्ने गाउने र बाद्ययन्त्रहरू बजाउने काम किन गर्छन् होला ?

इ) माथिका मध्ये कुन काममा तपाईँलाई अलि बढी रुचि छ ?

ख) सुनौँ, बुझौँ र अभ्यास गरौँ :

आशाको घर सधैं सङ्गीतमय हुन्छ । परिवारका सबै सदस्यहरूलाई गीत, सङ्गीत र नृत्यमा रुचि मात्र नभइ नाँच्न, गाउन र बजाउन पनि आउँछ । आशाको बाबाले मादल, बाँसुरी र हार्मोनियम बजाउनु हुन्छ । आशाकी आमाले विभिन्न भाकाका नयाँ-पुराना गीत गाउनु हुन्छ । स्वर पनि मीठो छ । आशा र आशाको भाइ अरुण नाचेर कहिल्यै थाक्दैनन् । नाच्दानाच्दै नाच्न पनि सिपालु भइसकेका छन् ।

सबै काम भ्याएर बेलुका सुत्नु अघि आशाको घरका मानिसहरू सधैं गीत, सङ्गीत र नृत्यमा रमाएका हुन्छन् । मानिस स्वस्थ र खुसी हुन गीत, सङ्गीत र नृत्य पनि महत्वपूर्ण साधन हो । त्यसैले पनि होला आशाको परिवारका सबै सदस्यहरू स्वस्थ र खुसी छन् ।



अ) आशाको परिवार कसरी खुसी र स्वस्थ छ ?

... ...

आ) हाम्रो परिवारलाई खुसी र स्वस्थ बनाउन हामीले के गर्नुपर्छ ?

... ...

ख) गीत गाउँदै नाचौँ :

राम्रो र नराम्रो कुरा सबैसँग हुन्छ,

तिमी जसमा आँखा लाउँछौ त्यसैले मन छुन्छ ।

तिम्रो मनमा खराब भए खराब देख्छौ बाहिर,

तिम्रो मनमा असल भए असल देख्छौ बाहिर ।

असल र खराब कुरा सबैसँग हुन्छ,

तिमी जसमा आँखा लाउँछौ... ... ।

राम्रो देखौँ, राम्रो सुनौँ, राम्रै काम गरौँ,

बादल हटाई यो मनभरि उज्यालो घाम भरौँ ।

यो जगतमा उज्योलो छ अँध्यारो नि हुन्छ,

तिमी जसमा आँखा लाउँछौ ... ... ।

ग) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द लेखौँ :

अ) मानिस स्वस्थ र खुसी हुन ...., सङ्गीत र नृत्य पनि एउटा महत्वपूर्ण साधन हो ।

आ) राम्रो र नराम्रो कुरा ... ... हुन्छ ।

इ) तिमी जसमा ... ...लाउछौ त्यसैले मन छुन्छ ।

ई) ... ... हटाई यो मनभरि उज्यालो घाम भरौँ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : जीवनमा गीत र सङ्गीतको महत्व बताउँदै मोबाइल, कम्प्युटर र साउण्ड प्रविधिको सहयोगले विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने गीत गाउन र मनपर्ने गीतमा नाच्न प्रेरित गर्ने ।

विद्यार्थीहरूलाई गीत गाउन, नाच्न र बाजा बजाउन सिक्नका लागि शिक्षकले सकेमा आफैले र नसकेमा अन्य शिक्षक र स्थानीय विज्ञलाई आमन्त्रण गरेर विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको रुचिअनुसार सिक्नका लागि सहजीकरण गर्ने ।

पाठ १८

मेला र चाडपर्वमा गरिने क्रियाकलापहरू

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरू हेरेर कुन कुन मेला र चाडपर्वहरू सम्झनु भयो ?

आ) तपाईँलाई मेलामा जान के कारणले रहर लाग्छ ?

इ) तपाईँलाई सबैभन्दा मनपर्ने चाड कुन हो र मनपर्ने कारण के हो ?

ई) मेला र चाडपर्वमा तपाईँलाई मन नपर्ने पनि केही छन् कि ?

ख) पढौँ, सुनौँ र प्रश्नको जवाफ भनौँ :

राम : तिमीलाई थाहा छ सीता ? टिकुलीपुरको डिग्रे मेला लाग्ने दिन भोलि हो नि ? तिमी र म पोहोर जस्तै सँगै जाने ल ? साथमा आमाहरू पनि भइहाल्नु हुन्छ ।

सीता : थाहा त छ तर म त जान्न होला राम । किनभने बाबा घरमा हुनुहुन्न । आमाले पैसा छैन भन्नुहुन्छ ।

राम : तिमी पीर नगर सीता । मैले आमासँग पैसा मागिसकेको छु । पोहोर साल पनि मसँग थिएन । तिमीले दिएको त हो नि ।

सीता : त्यसो भए ठीकै छ त । तर, यसपटक सबेरै गएर सबेरै फर्किनु पर्छ नि ? पोहोर साल घर फर्किदा आवाराहरू भेटिएर ....

राम : थाहा छ । मनपर्ने खानेकुरा किनेर खाउँला । मनपर्ने खेल खेलौंला । नाच हेरौंला । त्यसपछि सबेरै घर फर्किउँला ।

सीता : म त जेरी खाने । पिङ खेल्ने । अनि मयुर नाच हेर्ने ।

राम : म पनि ठीक त्यही गर्ने । हाम्रो कुरा कस्तो मिलेको है ?

सीता : मिल्ने साथीको कुरा मिल्दैन त साथी ।

अ) राम र सीता जस्तै तपाईँका पनि मिल्ने साथीहरू भए नाम भन्नुहोस् ।

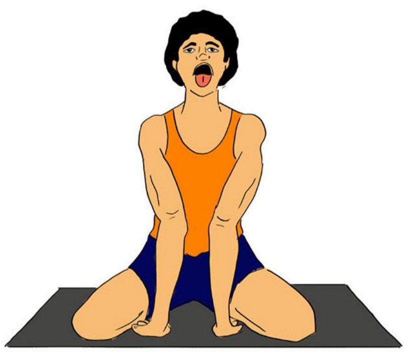
आ) तपाई मेलामा जानु भयो भने के के गर्नु हुन्छ भन्नुहोस् ।

इ) मेलामा गएको समयमा तपाईले भोगेका समस्याहरू भए भन्नुहोस् ।

पाठ १९

योग

क) हेरौँ, भनौँ र अभ्यास गरौँ :



अ) माथिका चित्रहरू कुन कुन प्राणायाम र आसनहरूसँग सम्बन्धित छन् ?

आ) कक्षा १ मा सिकेका प्रणवर भस्त्रिका प्राणायामका साथै शशकासनको अभ्यास गर्नुहोस् ।

इ) आशन र प्राणायामहरूबाट हुने फाइदाहरूको बारेमा भन्नुहोस् ।

ख) सिंहासन

अ) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

योगेन्द्र नाम जस्तै काम गर्न पनि रुचाउँछन् । उनी सिंहासनका लागि समतल भुईमा आवश्यकता अनुसार कार्पेट वा दरी विछयाएर बज्रासनमा बस्छन् । घुँडा जतिसक्यो त्यत्ति फट्टाएर राख्छन् । दुई घुँडाको बीचमा दुई हातको हत्केलाका औंला आफूतिर फर्किनेगरी घोप्टो पार्छन् । दुबै हातलाई सिधा गरी मुख जति सकिन्छ खोल्छन् । जिब्रो बाहिर निकाल्छन् र आँखा खोलेर निधारतिर हेर्छन् । अनि नाकबाट श्वास लिएर मुखबाट आवाज निकाल्दै बिस्तारै बाहिर फ्याँक्छन् । यो कार्य आवश्यकता अनुसार पाँचदेखि दश पटकसम्म गर्छन् ।

योगेन्द्रलाई राम्रोसँग थाहा छ कि सिंहासन नाक, कान र घाँटीको समस्या भएकाहरूका लागि उपयोगी हुन्छ । नबुझिने गरी बोल्ने बालबालिकाका लागि यो आसनले फाइदा गर्छ । शरीरमा प्राणवायूको सञ्चार गर्न सहयोग गर्दछ । यसले मेरुदण्डलाई बलियो बनाउन, मुखको दुर्गन्ध हटाउन र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या समाधान गर्न समेत सहयोग गर्दछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लीप वा फोटो हेरेर सिंहासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोही अनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । यस आसनबाट हुने लाभको बारेमा छलफल गर्ने ।

ग) गरुडासन

अ) हेरौँ र अभ्यास गरौँ :

सागर पातलो शरीरका छन् । त्यसैकारण पनि उनलाई गरुडासन सजिलो लाग्छ । यो आसनका लागि सबभन्दा पहिले उनी सिधा उभिन्छन् । त्यसपछि चित्रमा देखाए झैँ बायाँ खुट्टाको तिघ्रामाथि दायाँ खुट्टाको तिघ्रालाई बेरेर राख्छन् । त्यसैगरी बायाँ हातको पाखुरामाथि दायाँ हातको पाखुरालाई बेरेर अनुहारको सिधा राख्छन् र हातका औंलाहरूलाई आकाशतिर फर्काउँछन् । यसरी बन्ने हातको आकृति गरुडको चुच्चो जस्तै र खुट्टाको आकृति पनि गरुडको खुट्टा जस्तै देखिन्छ । शरीरलाई सन्तुलन राख्न सक्दासम्म सागरले यो आसन गर्दछन् ।

सागर यो आसन नियमित रूपमा गरिरहन्छन् । उनलाई जानकारी छ कि, यो आसनले मन र शरीरलाई शान्ति दिन्छ । खुट्टा र हातलाई बलियो र स्वस्थ बनाउँछ । यसले अण्डाशय, मलाशय र मूत्राशयसम्बन्धी समस्यालाई समाधान गर्न सहयोग गर्दछ । यसका साथै हातखुट्टाका जोर्नीहरू बलियो बनाउँछ र कुहिनाको दुखाइ कम गर्न सहयोग गर्दछ ।

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : चित्र वा मोवाइलमा युटुव वा भिडियो क्लीप हेरेर गरुडासन गर्ने तरिकाको बारेमा बताउने । यसका साथै भस्त्रिका प्राणायाम, प्रणव प्राणायाम र शशकासन बारे कक्षा १ मा उल्लेख भएअनुसार वा श्रव्यदृश्य सामग्री मार्फत अभ्यास गराउने । पहिले शिक्षकले अभ्यास

गर्ने र विद्यार्थीहरूलाई सोहीअनुसार गर्न लगाउने । शिक्षकले विद्यार्थीको अभ्यास अवलोकन गर्ने । आसनबाट हुने लाभको बारेमा पनि छलफल गर्ने ।

घ) धर्सो तानेर जोडा मिलाऔँ :

भस्त्रिका प्राणायाम	ओम उच्चारण गर्दै जति सक्यो लामो सास लिने र फ्याँक्ने
प्रणव प्राणायाम	बिस्तारै सास फ्याँक्दै कम्मरबाट झुकेर हत्केला र निधारले भुइँ छुने
गरुडासन	नाकको दुई प्वालबाट छिटो छिटो सास लिने र फ्याँक्ने
शशकासन	एउटा खुट्टा अर्को खुट्टामा र एउटा हात अर्को हातमा बेर्दै उभिने
सिंहासन	नाकबाट श्वास लिएर मुखबाट आवाज निकाल्दै बिस्तारै बाहिर फ्याँक्ने

ङ) खाली ठाउँमा शशकासन, गरुडासन, सिंहासन, भस्त्रिका प्राणायाम र प्रणव प्राणायाम मध्ये मिल्ने शब्द लेखौँ :

अ) ढाडको दुखाई कम गर्ने आशनको नाम ... ... हो ।

आ) फोक्सोलाई स्वस्छ बनाउने प्राणायामको नाम ... ... हो ।

इ) टाउकोको दुखाई कम गर्ने प्राणायामको नाम ... ... हो ।

ई) खुट्टा र हातलाई बलियो बनाउने आसनको नाम ... ... हो ।

उ) मुखको दुर्गन्ध हटाउने आसनको नाम ... ... हो ।

पाठ २०

श्रमप्रतिको सम्मान

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) माथिको चित्रमा मानिसहरूले के के काम गरिरहेका छन् ?

आ) उनीहरूले गर्ने कामबाट हामीलाई के फाइदा भइरहेको छ ?

इ) मानिसले यसरी आआफ्नो काम नगरेको भए के हुन्थ्यो होला ?

ई) काम गर्ने मानिसलाई सम्मान गर्नु पर्ने खास कारण के हो ?

ख) पढौँ, जवाफ लेखौँ र अनुशरण गरौँ ::

आभाषको गाउँटोल अरु गाउँटोल भन्दा फरक छ । त्यहाँका मानिसहरू मिहिनेती छन् । कसैले खेतबारीमा काम गर्छन् । कसैले अफिसमा काम गर्छन् । कसैले भैंसीपालन गर्छन् त कसैले गाईपालन गर्छन् । गाउँटोलमा आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, तरकारी, फलफुल, माछामासु बाहिरबाट ल्याउन पर्दैन । सबै गाउँमै उत्पादन हुन्छ । अन्य काम गर्नेहरूले पनि फुर्सदमा कृषि कार्यमा सहयोग गर्दछन् । त्यो गाउँमा काम गर्ने मानिसहरूलाई सबैले सम्मान गर्छन् । सरकारले समेत कम ब्याजदरमा ऋण दिएर कृषि कार्य गर्ने मानिसहरूलाई सहयोग गरेको छ र राम्रो उत्पादन गर्ने मानिसहरूलाई पुरस्कृत समेत गरेको छ ।

अ) तपाईँलाई आभाषको गाउँको के के कुरा मन पऱ्यो ?

... ...

आ) तपाईँको गाउँ र आभाषको गाउँमा के फरक छ ?

... ...

इ) तपाईँको गाउँलाई आभासको गाउँजस्तै बनाउन के गर्नुपर्छ ?

... ...

शिक्षकका निम्ति अनुरोध : विद्यार्थीहरूलाई श्रम गर्न र श्रमप्रति सम्मान गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्ने ।

पाठ २१

अशक्तहरूप्रतिको सहयोग

क) हेरौँ, भनौँ र अनुशरण गरौँ :

अ) माथिका चित्रहरूमा के के देख्नु भयो ?

आ) यस्तो असहजता जसलाई पनि हुन सक्छ कि उनीहरूलाई मात्र भएको हो ?

इ) हामीले यस्तो अवस्थाका मानिसहरूलाई किन सहयोग गर्नुपर्छ ?

ख) कथा पढौँ, बुझौँ र जवाफ लेखौँ :

सविन र सविताको बिहे भएको दुई वर्षपछि जुम्ल्याहा सन्तान जन्मिए । एउटा छोरी र अर्को छोरा । छोरीको नाम क्षमता र छोराको नाम सक्षम राखे । देख्दा पनि रहरलाग्दा थिए । जन्मेको दुई वर्षपछि अचानक क्षमतालाई अत्यधिक ज्वरो आयो । लामो समयसम्म सञ्चो नै भएन । सञ्चो हुँदासम्म क्षमताको आँखाको ज्योति गुमिसकेको रहेछ । छोरा सक्षमले पाँच वर्षको हुँदा सडक दुर्घटनामा परेर दुबै खुट्टा गुमाउनु पर्‍यो ।

छरछिमेकले सविन र सवितालाई अभागी भने पनि उनीहरूले भने हिक्मत हारेनन् । सन्तानलाई अझ धेरै माया गरेर हुर्काए र पढाए । अहिले क्षमताले टेलिभिजनमा कार्यक्रम चलाउँछिन् । उनको कार्यक्रम लोकप्रिय भएको छ । सक्षम सफ्टवेयर इञ्जिनीयर भएका छन् । उनले विकास गरेका सफ्टवयरहरूको आजको डिजिटल दुनियाँमा माग बढेको छ । क्षमता र सक्षम नाम र दाम कमाउने हिसाबले साँच्चिकै क्षमतावान देखिएका छन् । सविन र सविता पनि सन्तानको सत्कर्म देखेर आफूलाई भाग्यशाली महसुस गरेका छन् । बरु सबलाङ्ग भएर पनि आमाबाबाकै सम्पत्ति उडाउँदै बाँचेका सन्तानहरूका आमाबाबाले अचेल आफूलाई अभागी महसुस गरिरहेका छन् ।

(अ) अपाङ्गता भएका क्षमता र सक्षमले हाल के गरिरहेका छन् ?

....

(आ) क्षमता र सक्षमका आमाबाबालाई अहिले कस्तो महसुस भइरहेको छ ?

....

(इ) अशक्तहरूप्रति गरिने सकारात्मक सहयोगले कस्तो परिणाम दिने गर्दछ ?

....

(ई) कथामा खास अभागी भनेर कसलाई भन्न खोजिएको छ ?

....

(उ) यस कथाको मुख्य सन्देश के हो ?

....

एकाइ ५

हाम्रो वातावरण

पाठ २२

हाम्रा वरपरका बोटबिरुवाहरू

क) चित्र हेरौँ र बोटबिरुवा चिनौँ :

तितेपाती	निम	तुलसी	जामुन
घ्यू कुमारी	बोजो	गुर्जो	घोडटाप्रे
पिप्ला	कुरिलो	बेसार	अदुवा
अमला	अनार	बेल	अम्बा

लसुन	चरीअमिलो	सिमाली	असुरो
लिची	डुम्री	लेमन ग्रास	पुदिना

अ) माथि देखाइएका मध्ये कुन कुन बोटबिरुवा देख्नु भएको छ ?

आ) तपाईंले देखेका अरु कुन कुन बोटबिरुवा छन् ?

इ) कुन कुन बोटबिरुवा धेरै समय बाँच्ने र थोरै समय बाँच्ने होलान् ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

हाम्रो घर, विद्यालय, बाटोघाटो वरपर विभिन्न बिरुवाहरू पाइन्छन् । ती मध्ये केही बिरुवाहरू होचा, केही अग्ला र केही मध्यम खालका हुन्छन् । बोटबिरुवालाई सामान्यतया झारपात, बुट्यान र रुख गरी तीन समूहमा बाँड्न सकिन्छ । नरम डाँठ भएका साना बिरुवा झारपात हुन् । झारपातअन्तर्गत धान, मकै, गहुँ, जौ, तोरी आदि पर्छन् । कडा डाँठभएका र झ्याङ परेका मझौला बिरुवा बुट्यान हुन् । बुट्यानअन्तर्गत अनार, निलकाँडा, गुलाब जस्ता बिरुवाहरू पर्छन् । त्यसै गरी कडा डाँठ भएका अग्ला बिरुवा रुख हुन् । रुखअन्तर्गत आँप, पिपल, बर, साल, सिसौँ आदि पर्दछन् । वरपरका बोटबिरुवामध्ये कुनै फूल फुल्छन् भने कुनै फूल फुल्दैनन् । फूल फुल्ने बिरुवामा फूल फुल्ने, फल

लाग्ने, बिउ बन्ने हुन्छ । बिरुवाहरू कुनै जमिन र कुनै पानीमा पाइन्छन् ।

ग) आफ्नो घर र घर वरपर पाइने बिरुवाको अवलोकन गरी तलको तालिकामा भरौँ :

धेरै साना बिरुवा (झारपात)	मध्यम खालका बिरुवा (झाडी, बुट्यान)	ठुला बिरुवा (धेरै ठुला, कडा डाँठ भएका रुख)
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

घ) आफ्नो विद्यालयको बगैँचामा पाइने तथा विद्यालयको वरपर पाइने बिरुवाको अवलोकन गरी तलको तालिकामा भरौँ :

धेरै साना बिरुवा (झारपात)	मध्यम खालका बिरुवा (झाडी, बुट्यान)	ठुला बिरुवा (धेरै ठुला, कडा डाँठ भएका रुख)
....	....	....

....	....	....
....	....	....
....	....	....

ङ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर भनौँ :

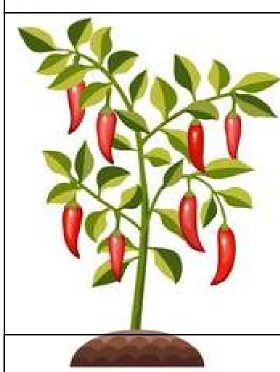
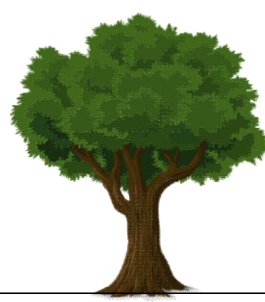
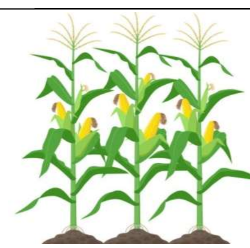
अ) बोटबिरुवालाई कति समूहमा विभाजन गर्न सकिन्छ ?

आ) वरपर पाइने कुनै चारओटा झारपातको नाम लेख्नुहोस् ।

इ) आफ्नो वरपरका कुनै चारओटा बुट्यानको नाम लेख्नुहोस् ।

ई) आफ्नो वरपर पाइने कुनै चारओटा रुखको नाम लेख्नुहोस् ।

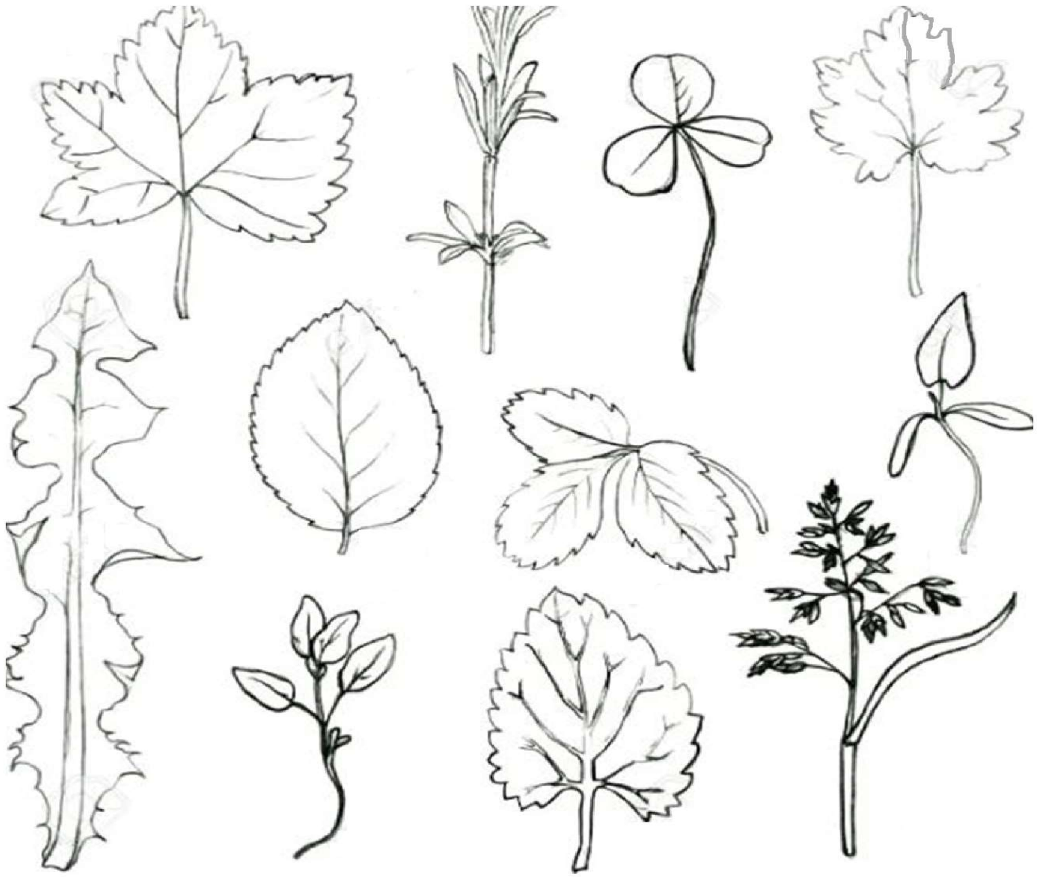
च) चित्रमा रुख, बुट्यान र झारपात छुट्याऔँ :

....	....	....	....
			
....	....	....	....

छ) धर्को तानेर बिरुवा चिनौँ :

रुख	
झारपात	
बुट्यान	

ज) तलका चित्रमा उपयुक्त रङ भरौँ :



पाठ २३

घर र विद्यालयको बगैँचा

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

घरको बगैँचा

विद्यालयको बगैँचा

बगैँचा र करेसाबारीमा पाइने तरकारी

फुलगोभी बन्दागोभी ब्रोकाउली भान्टा

लौका घिरौला काक्रो करेला

टमाटर खुर्सानी प्याज लसुन

अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) करेसाबारीमा के के उत्पादन गर्न सकिने रहेछ ?

इ) तपाईँको घरको बगैँचामा कुन कुन तरकारी र फूलहरू छन् ?

ख) पढौँ र जानौँ :

घर वरपर रहेको जमिनमा गरिने तरकारी, फलफूल र खेती प्रणाली बगैँचा हो । करेसाबारी पनि घर बगैँचाअन्तर्गत पर्छ । घर परिवारलाई चाहिने दैनिक तरकारी, फलफूल, मसला आदि घर

बगैँचाबाट प्राप्त हुन्छ । त्यसै गरी घर बगैँचामा धार्मिक, सांस्कृतिक र वातावरणीय महत्वका उपयोगी बिरुवाहरू पनि हुन्छन् । घर बगैँचा मुख्यतया घरपरिवारको दैनिक आवश्यकता पुरा गर्नको लागि बनाउने गरिन्छ । घर नजिक रहेको जग्गा तथा घरको कौशी, बरन्डाको सदुपयोग गरी विभिन्न प्रकारका तरकारी, औषधीय जडीबुटीहरू, फलफूल लगाउने गरिन्छ ।

घरमै खाने उद्देश्यले बर्षै भरी ताजा तरकारी र मसला बालीहरू (जस्तैः लसुन, प्याज, अदुवा, बेसार, धनिया आदि) उत्पादन गर्न समेत बगैँचा र करेसाबारी बनाइन्छ । करेसाबारीमा काउली, बन्दागोभी, ब्रोकाउली, गोलभैँडा, धनियाँ, लसुन, प्याज, खुर्सानी, पालुङ्गो, चम्सुर, रायो जस्ता सागसब्जीहरू रोपिन्छ । आफ्नो करेसाबारीमा फलेको ताजा तरकारी स्वादिलो र मिठो पनि हुन्छ । समय समयमा करेसाबारीमा भएका बिरुवाहरू गोडमेल गर्ने र पानी हाल्ने गर्नु पर्दछ ।
घरमा बगैँचा बनाउने तरिकाअनुसार नै विद्यालयको खाली जग्गामा तरकारीको साथै फूलहरू, फलफूल खेती गर्न सकिन्छ । बगैँचा र करेसाबारीबाट स्वच्छ र ताजा तरकारी पाइन्छ । करेसाबारीबाट आफैंले फलाएको तरकारी स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । करेसाबारीमा काम गर्दा शारीरिक व्यायाम हुनुका साथै शरीर फुर्तिलो हुन्छ । विद्यालयमा बगैँचा निर्माण गर्नाले स्वस्थ वातावरण बन्नुका साथै धेरै किसिमको सिकाइ पनि हुन्छ ।

ग) तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) बगैँचा भनेको के हो ?

आ) तपाईंको घरको बगैँचामा कुन कुन तरकारी छन् ?

इ) बगैँचामा तरकारी बाहेक अरु के के उत्पादन गर्न सकिन्छ ?

ई) बगैँचाबाट के-के फाइदा हुन्छ ?

घ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भरौँ :

जैविक,	मिठो,	पानी,	जडीबुटी,	करेसाबारी

अ) घर वरिपरि तरकारी खेती गर्ने ठाउँलाई ....भनिन्छ ।

आ) समय समयमा बगैँचामा भएका बिरुवाहरू गोडमेल गर्ने र ......हाल्ने गर्नुपर्दछ ।

इ) आफ्नो बगैँचामा फलेको ताजा तरकारी स्वादिलो र.............. पनि हुन्छ ।

ई) भान्छाबाट निस्कने फोहोरलाई करेसाबारीमा .... मलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उ) बगैँचामा तरकारी, फलफूल खेतीको साथै............को पनि खेती गर्न सकिन्छ ।

ङ) तल दिइएका वाक्यहरू पढी सही भए ठीक (√) र गलत भए बेठीक (×) चिह्न लगाऔँ :

अ) बगैँचा निर्माण गर्दा वातावरण स्वच्छ हुन्छ । ☐

आ) घर वरपर जग्गा नभए बगैँचा बनाउन सकिदैन । ☐

इ) बगैँचामा भएका बिरुवाहरू गोडमेल गर्नुपर्दछ । ☐

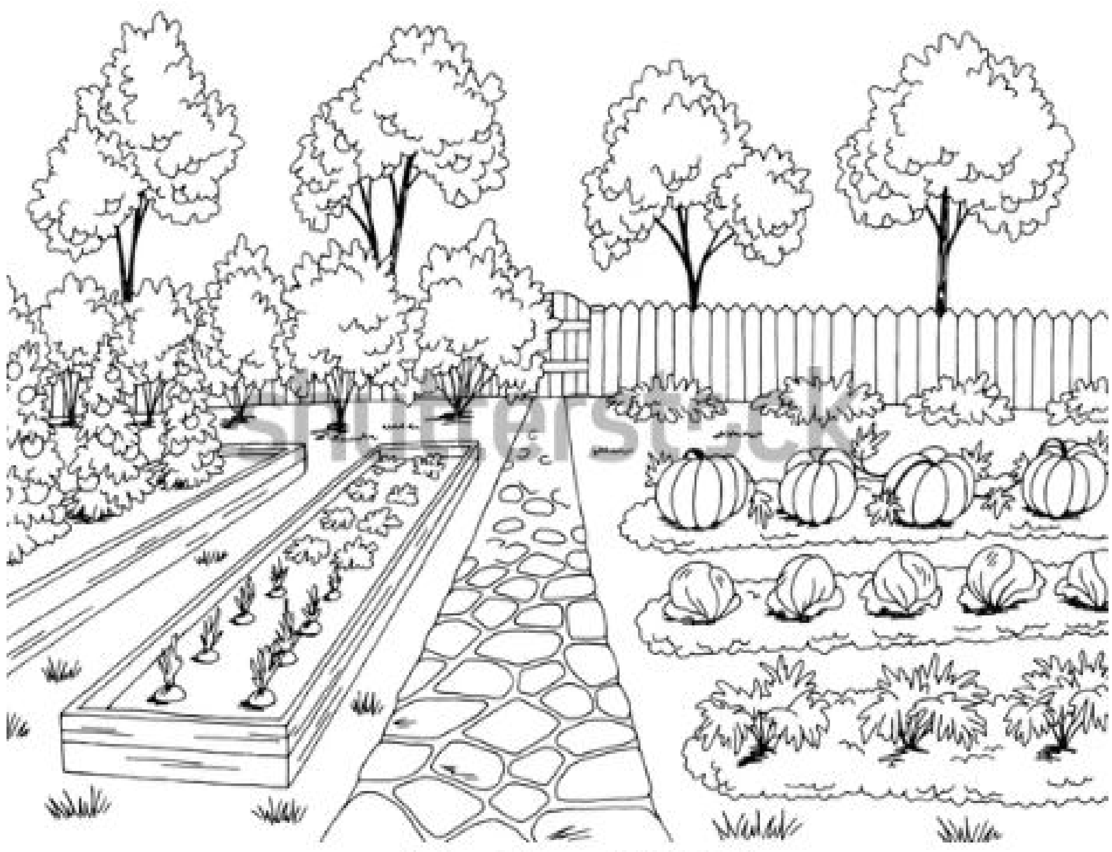
ई) बगैँचामा फूलखेती मात्र गर्न सकिन्छ । ☐

च) परियोजना कार्य गरौं :

अ) तपाइँको बगैँचामा भएका तरकारीको सूची तयार गरी ल्याउनुहोस् ।

आ) तपाइँको करेसाबारीमा फलेको मनपर्ने कुनै एउटा तरकारीको सफा चित्र बनाई रङ लगाउनुहोस् ।

इ) तलको बगैँचाको चित्रमा उपयुक्त रङ लगाउनुहोस् ।



पाठ २४

बोटबिरुवा रोपौँ

क) चित्र हरौँ र छलफल गरौँ :

अ) दिइएको चित्रमा के के देख्नुहुन्छ ?

आ) के तपाईँले बोटबिरुवा रोप्नु भएको छ ?

इ) बोटबिरुवा कहाँ कहाँ रोप्नुपर्छ ?

ई) बोटबिरुवा किन रोप्नुपर्छ ?

ख) पढौँ र बुझौँ :

विनोद कक्षा दुईमा पढ्छन् । उनको विद्यालयमा बगैँचा पनि छ । बगैँचामा तरकारी, फलफूल, जडीबुटी लगाइको छ । यसका साथै विद्यालयको खाली जमिनमा विभिन्न किसिमका बोटबिरुवाहरू रोप्ने गरिएको छ । विनोदका साथीहरू र विनोद मिलेर विद्यालयको वरपरको खाली जमिनमा समेत बोटबिरुवाहरू रोप्ने

गरेका छन् । यसले गर्दा विद्यालय र विद्यालयको वरपर हरियाली छ । स्वच्छ वातावरण निर्माण भएको छ । बोटबिरुवा रोपेर मात्र हुँदैन । तसर्थ विनोद र उनका साथीहरूले आफूले रोपेका प्रत्येक बोटबिरुवालाई हुर्काउन मलजल गर्ने गर्छन् र हेरचाह समेत गर्दछन् ।

विद्यालयमा मात्र नभएर विनोदले घरको वरपर खाली जमिनमा तरकारी, फलफूल खेती गरेका छन् । खेतबारीको छेउछेउमा रुखहरू रोपेका छन् । बगैँचामा विभिन्न जडीबुटीहरू समेत रोपेर तिनको हेरचाह गर्ने, मलजल गर्ने कार्य गर्दछन् । यसले गर्दा घर वरपरको वातावरण स्वच्छ र सफा देखिन्छ ।

ग) गीत गाऔँ :

खाली ठाउँमा बिरुवा रोपेर
गरौँ काम कर्तव्य सम्झेर ।
बगैँचामा तरकारी रोपेर
स्वस्थ शरीर बनाऔँ खाएर ।

बगैँचामा फलफूल रोपेर
फूल फूल्ने बिरुवा रोपेर ।
बिरुवालाई गोडमेल गरेर
हुर्काऔं तिनलाई पानीले सिँचेर ।

रुख रोपी हरियाली बनाउने
आफू बाच्न प्रकृति बचाउने ।
खाली जमिन राख्न नै नहुने
बाढीपहिरो भू-क्षयले नछुने ।
विद्यालय र घरमा रुख रोप्ने

सास फेर्न अक्सिजन पाइने ।
हरियाली प्रकृति सजाउने
सबै मिली समृद्धि बनाउने ।

घ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भरौँ :

बाढी पहिरो,	अक्सिजन,	बगैँचा,	स्वच्छ,	हरियाली

अ) घर वा विद्यायलको खाली ठाउँमा रुख रोपेर.......... बनाउनुपर्छ ।
आ) वनजङ्गलले वातावरणलाई .... बनाउँछ ।
इ) रुखले हामीलाई .... दिन्छ ।
ई) रुखबिरुवाले .... लाई रोक्छ ।
उ) घर र विद्यालयमा ....बनाउन सकिन्छ ।

ङ) तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

क) हामीले खाली जमिनमा किन बोटबिरुवा रोप्नुपर्छ ?
ख) बाढी पहीरोलाई कसरी रोक्न सकिन्छ ?
ग) तपाईंले वृक्षरोपण कहिले गर्नुहुन्छ ?
घ) रुख बिरुवाबाट के के प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

च) तलका भनाइहरू ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाऔँ :

अ) सजीव र निर्जीव मिलेर वातावरण बन्छ । ☐
आ) खाली ठाउँमा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ । ☐
इ) भइरहेको अवस्थामा सुधार गर्नु विनास हो । ☐
ई) घर र विद्यालयमा बगैँचा बनाउनुपर्छ । ☐

पाठ २५

पानीका स्रोतहरू र उपयोग

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :

कुवा

धारा÷नल्की

पोखरी

राप्ती नदी

अ) माथि देखाइएका पानीका स्रोतहरूबाहेक अरु कुन कुन स्रोतहरू देख्नु भएको छ ?

आ) तपाईँले पानीको कुन स्रोत प्रयोग गर्नु भएको छ ?

ख) कविता वाचन गरौँ :

पानी नै हो सबैलाई चाहिने
हामी सबैको तिर्खा मेटाउने ।
तिर्खा मात्र मेटाउन्न यसले
सबै प्राणीको ज्यान बचाउने ।

पानी हेर बग्दछ खोलामा
सिँचाइ गर्छ खेत र बारीमा ।
दुषित नगर पानीका मुहान
सफा पानीले स्वस्थ जीवन ।

गाउँपालिकामा रहेका पानीका स्रोतहरू

अ) कुवा	आ) इनार	इ) पोखरी
ई) नदी	उ) ट्युबबेल	ऊ) जरुवा

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) हाम्रो गाउँपालिकामा पानीका कुन कुन स्रोतहरू छन् ?

....

आ) तपाईँको घरमा कुन कुन पानीका स्रोतहरू प्रयोग भएका छन् ?

....

इ) तपाइँको घरमा रहेको पानीको स्रोतको प्रयोग के के कामका लागि गरिएको छ ?

....

ई) राप्तीसोनारीको पानीको प्रमुख स्रोत राप्ती नदीको पानी के के कामका लागि प्रयोग भएको छ ?

....

उ) पानीका स्रोतहरूको सरसफाइ कसरी गर्न सकिन्छ ?

....

घ) तल दिइएको तालिकामा आफ्नो घर तथा छिमेकमा प्रयोग हुने पानीका स्रोत र तिनको उपयोग लेखौँ :

क.स.	पानीका स्रोत	उपयोग
१.	ट्युबवेल	नुहाउन, कपडा धुन, भाँडा धुन
२.		
३.		
४.		
५.		
६.		

ङ) खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भरौँ :

सजीवहरू, फोहोर, सजीव, सिँचाइ, राप्ती नदी

अ) पानी.................... का लागी नभइ नहुने तत्व हो ।

आ) राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको पानीको प्रमुख स्रोत..............हो ।

इ) पानीको मुहान वरिपरी.............. गर्नु हुँदैन ।

ई) .... जीवित रहन पानीको आवश्यक पर्दछ ।

उ) समय समयमा बोटबिरुवालाई ....गर्नुपर्छ ।

च) आफू बस्ने वडाभित्र पानीका स्रोतहरू के के छन् ? अभिभावकलाई सोधेर लेखौँ :

....

....

पाठ २६

फोहोरमैलाको परिचय

क) पढौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा कसले के के कार्य गरिरहेका छन् ?
आ) चित्रमा देखाइएका वस्तुहरू के के हुन् ?
आ) घरमा के कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ?
ई) विद्यालयमा के कस्ता फोहोरहरू निस्कन्छन् ?

ख) पढौँ र उत्तर लेखौँ :

घर, विद्यालयमा काम नलाग्ने वस्तुलाई फोहोर भनिन्छ । घर, विद्यालय, समुदायमा काम नलाग्ने वस्तुलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्नु नै फोहोरमैला व्यवस्थापन हो ।

हाम्रो गाउँ सफा छ । हामी बाटो र चउरमा फोहोर फाल्दैनौँ । हामीलाई सफा वातावरण मन पर्छ । हामी नियमित रूपमा घर वरपर सफा गर्छौं । घरबाट दिनहुँ निस्कने फोहोर निश्चित भाँडामा राख्छौँ ।

हरेक शनिबार सबैजना मिलेर हाम्रो टोल तथा सार्वजनिक स्थलहरू सफा गर्ने गर्छौं । हामी बालबालिकाहरू वरपरका

फोहोरहरू टिप्छौँ । ठुला मानिसहरू खाल्डाखुल्डी पुर्नुहुन्छ । तरकारी फलफूलका बोक्राहरू, पराल, छ्वाली, भुस आदि कुहिने वस्तुबाट मल बनाई खेतबारीमा प्रयोग गर्छौं । नकुहिने फोहरहरू निश्चित ठाउँमा राखेर व्यवस्थित गर्छौं । फोहोरहरू कुहिने र नकुहिने गरी छुट्याइन्छ । हामी सबैको प्रयासले हाम्रा ठाउँका मन्दिर, विद्यालय र बाटोघाटो सफा छन् । यसैगरी धारा, कुवा, इनार र नदी पनि सफा छन् । त्यसैले हाम्रो गाउँलाई सबैले मन पराउँछन् ।

प्रश्नहरू :

अ) फोहोर भनेको के हो ? घरबाट दिनहुँ निस्कने फोहोरहरूलाई कहाँ राख्नुपर्छ ?

....

आ) हामीले आफ्नो टोल तथा सार्वजनिक स्थलहरूलाई कसरी सफा राख्नुपर्छ ?

....

इ) तरकारी र फलफूलका बोक्राहरूलाई के काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

....

इ) फोहोरमैलाको व्यवस्थापन कसरी गर्नुपर्छ ?

....

ग) तलका भनाइहरू ठिक भए (√) र बेठिक भए (×) चिह्न लगाऔँ :

अ) हामीले आफ्नो टोलको सरसफाइ गर्नुपर्दछ । ( )

आ) टोलको सरसफाइमा सबै मानिसहरू सहभागी हुनुपर्दैन । ( )

इ) घरको सरसफाइ शनिबार मात्र गर्नुपर्छ । ( )

ई) नकुहिने फोहरहरू व्यवस्थित गर्नुपर्छ । ( )

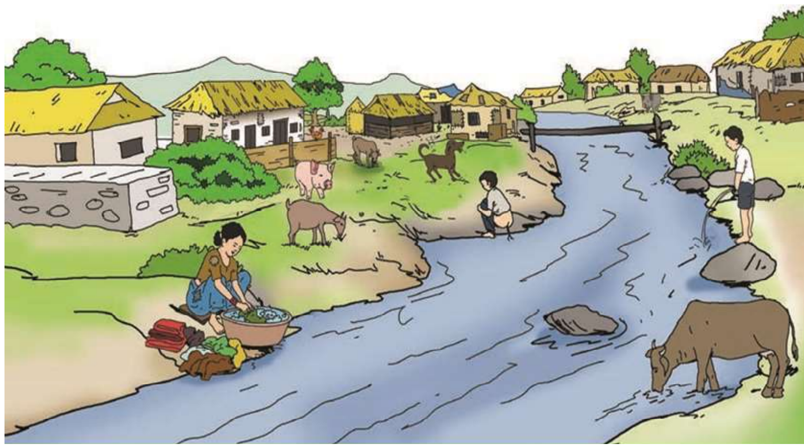
उ) वातावरण फोहोर हुँदा विभिन्न किसिमका रोगहरू लाग्न सक्नछन् । ( )

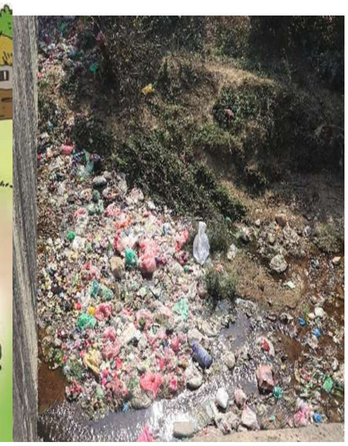
घ) परियोजना कार्य गरौँ :

घरमा सरसफाइ गरेको फोटो खिचेर कसरी सफा गरेको हो ? तरिकासहित लेखेर ल्याउनुहोस् ।

पाठ २७
फोहोर हुने कारण र असर

क) चित्र हेरौँ र छलफल गरौँ :





अ) माथिको चित्रमा के के देख्नुभयो ?

आ) चित्रमा देखाइए जस्तै फोहोर हुँदा वातावरणमा के के असरहरू देखा पर्छन् होला ?

इ) फोहोर के के कारणले गर्दा हुन्छ ?

(इ) वरपरको वातावरण फोहोर हुन नदिन के के कार्य गर्न सकिन्छ ?

ख) पढौँ र उत्तर भनौँ :

काम नलाग्ने वस्तु जथाभावी फाल्दा वातावरण फोहोर हुन्छ । घरवरपर, बाटोघाटो, बसपार्क, खेल मैदान, सडक, खोला, नदी वरिपरि फोहोर फाल्दा त्यहाँको वातावरण फोहोर हुन्छ । यसरी जहाँतहीँ फोहोर फाल्नाले वातारण प्रदूषित भई स्थानीय बासीहरूको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्दछ । पानीमा स्रोतहरूमा फोहोर फाल्नाले पानी प्रदूषित हुन्छ । पानीमा स्रोतहरूमा दिशा पिसाब गर्ने, कपडा धुने, गाईवस्तुलाई पानी खुवाउने गर्नाले पनि पानी प्रदूषित हुन्छ । पानी प्रदूषित भयो भने वातावरण दुषित हुन्छ । वातावरणीय प्रदूषणले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू, मुटुसम्बन्धी रोगहरू र केही प्रकारका क्यान्सरहरू जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । घर, घरवरपर तथा विद्यालयमा फोहोर हुँदा सर्वप्रथम स्वास्थ्यलाई असर गर्छ । यसले छालामा जलन, एलर्जी र सास फेर्न समस्या निम्त्याउन सक्छ । यसले थकान, टाउको दुख्ने र सामान्य चिडचिडापन पनि निम्त्याउन सक्छ । यसले संक्रमण पनि निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले हामीले घर, विद्यालय, समुदाय, सडक, पानीका स्रोत आदि सधैँ सफा राख्नुपर्छ ।

प्रश्नहरू :

अ) वरपरको वातावरण किन फोहोर हुन्छ ?

....

आ) पानीका स्रोतहरू कसरी प्रदुषित हुन्छन् ?

....

इ) वातावरण प्रदूषण हुँदा कस्ता कस्ता रोगहरू फैलाउँछन् ?

....

ई) तपाईंको घरवरिपरि कुन कुन ठाउँमा फोहोर देख्नुभएको छ ?

....

उ) हाम्रो वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राख्न के के कार्य गर्नुपर्छ ?

....

ग) तल दिइएको खाली ठाँउमा मिल्ने शब्द भरौं :

रोग	प्रदूषण	स्वास्थ्य

अ) पानीका स्रोतहरूमा दिशा पिसाब गर्ने, कपडा धुने, गाईबस्तुलाई पानी खुवाउने गर्नाले पनि पानी ....हुन्छ ।

आ) वातावरण प्रदूषण भयो भने विभिन्न किसिमका........... लाग्छन् ।

इ) फोहोर वातावरणले ....लाई असर गर्छ ।

फोहोरमैलाको वर्गीकरण

क) हेरौँ र छलफल गरौँ :

अ) चित्रमा के के कार्य भइरहेको छ ?

आ) फोहोरमैलालाई कसरी व्यवस्थापन गरिएको छ ?

ख) पढौँ र लेखौँ :

सिर्जना कक्षा २ मा पढ्छिन । उनको घर वरपर सफा छ । उनका आमा र दिदी मिलेर सधैँ घर सफा गर्नुहुन्छ । घरको वरिपरि बगैँचा छ । सिर्जनाको बुबाले बगैँचाको हेरचाह गर्नुहुन्छ । उनीहरूले कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरलाई छुट्याउँछन् । कुहिने फोहोरलाई खाल्डामा जम्मा गर्छन् । नकुहिने फोहोरलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने र नमिल्ने गरी छुट्याउँछन् । टोलका मानिसहरू हप्तैपिच्छे बाटो, पाटीपौवा, धारो, मठमन्दिर जस्ता ठाउँहरू सफा गर्छन् । टोलको सरसफाइ कार्यमा पनि उनी सहभागी छिन् । सरसफाइ गर्दा सबैले हातमा पन्जा र मुखमा मास्क लगाउँछन् । सरसफाइको काम सकेपछि साबुन पानीले हातखुट्टा सफा गरी धुन्छन् । त्यसैले सिर्जनाका गाउँका मानिसहरू स्वस्थ र निरोगी छन् ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

क) के तपाईंको घर पनि सिर्जनाको जस्तै सफा छ ?

....

आ) तपाईंको परिवारमा घर कसरी सफा गर्नुहुन्छ ?

....
.

इ) तपाईं आफ्नो घरबाट निस्कने फोहोरहरूलाई के गर्नुहुन्छ ?

....
.

घ) पढौँ र छलफल गरौँ :

फोहोरहरूका कारण हावा, पानी र जमिन प्रदूषित भइरहेका हुन्छन् । जसका कारण वातावरणमा नकारात्मक असर परी जीवजन्तु तथा मानिसको स्वास्थ्यमा असर परिरहेको पाइन्छ । फोहोरलाई ठोस फोहोर, तरल फोहोर र ग्याँस फोहोर गरी तीन प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

ठोस फोहोर

ठोस अवस्थामा निस्कने फोहोरहरूलाई ठोस फोहोर भनिन्छ । जस्तैः कागज, काठ, दिसा, प्लास्टिक, सिसाका टुक्रा आदि । स्वरूप वा अवस्थाका आधारमा ठोस फोहोरलाई पनि कुहिने र नकुहिने फोहोर गरी दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

कुहिने फोहोर

कागज, काठ, लत्ता कपडा, खानेकुरा, मृत जीव जनावर पातपतिङ्गर आदि सड्ने वस्तुहरूलाई कुहिने फोहोर भनिन्छ । यस्ता फोहोरबाट मल बनाई करेसाबारी, खेतबारीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नकुहिने फोहोर

उद्योग कलकारखानाबाट उत्पादित प्लास्टिक, सिसाका टुक्रा आदि नसड्ने वस्तुहरूलाई नकुहिने फोहोर भनिन्छ । नकुहिने फोहोरले पनि वातावरणलाई असर गर्नुको साथै मानव स्वास्थ्यलाई पनि नकारात्मक असर पार्दछ ।

ङ) छोटो उत्तर लेखौं :

अ) ठोस फोहोर कति प्रकारको हुन्छ ? नाम लेख्नुहोस् ।

....

आ) कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरको दुई दुईओटा उदाहरण लेख्नुहोस् ।

....

इ) तपाईंको घरबाट निस्कने कुहिने फोहोर र नकुहिने फोहोरहरूलाई कहाँ र कसरी ब्यवस्थापन गर्नु भएको छ ? लेख्नुहोस् ।

....

ई) कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टा छुट्टै व्यवस्थापन गर्दा हुने फाइदाहरू लेख्नुहोस् ।

....

....

च) तलका भनाइहरू सही भए ठीक (√) र गलत भए बेठीक (×) चिह्न लगाऔं :

अ) ठोस अवस्थामा निस्कने फोहोरहरूलाई ठोस फोहोर भनिन्छ ।

आ) फोहोरको रूपमा निस्कने तरल पदार्थलाई तरल फोहोर भनिन्छ ।

इ) ग्याँस फोहोरले वातावरण दुषित बनाउँदैन ।

ई) फोहोरको व्यवस्थापन नगर्दा विभिन्न किसिमका रोग लाग्छन् ।

छ) घरबाट निस्किने कुहिने र नकुहिने फोहोरहरूलाई तलको तालिकामा लेखौँ :

कुहिने फोहोरहरू	नकुहिने फोहोरहरू

एकाइ ६

विपद व्यवस्थापन

पाठ २९

विपद्को पहिचान र बच्ने उपायहरू

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

ख) गीत गाऔँ र बुझौँ :

हावाहुरी र चट्याङ्

तेज हावा चल्दा
रुख ढल्न सक्छ,
त्यही हो हावाहुरी
भनी जान्नु पर्छ ।

आकाशमा कालो बादल
गर्छ गड्याङ् गुडुङ ,
झिलिक्क बिजुली निस्केर
पर्ने गर्छ चट्याङ ।

ग) निम्न प्रश्नको उत्तर भनौँ :

अ) हावाहुरी भनेको के हो ?

....

आ) कस्तो बादल लाग्दा चट्याङ् पर्छ ?

....

ई) के चट्याङ्ले आगलागी हुनसक्छ ?

....

ई) हावाहुरी र चट्याङ्ले हुने एक एक वटा नोक्सानी लेख्नुहोस् ।

....

घ) ठिक र बेठिक छुट्याऔँ :

अ) कालो बादल लागेमा चट्याङ् पर्न सक्छ । ( )

आ) हावाहुरी आउँदा रुख ढल्न सक्छ । ( )

इ) चट्याङ पर्दा बिजुली निस्कंदैन । ( )

ङ) टिपोट गरौँ :

कक्षा शिक्षकसँग हावाहुरी र चट्याङ्बाट बच्ने उपायहरू सोधेर जानकारी लिई टिपोट गर्नुहोस् ।

च) गीत गाऔँ र बुझौँ :

भूकम्प

जमिन काँप्नु भूकम्प हो
धनजनको क्षति हुन्छ,
घर बनाउँदा बलियो बनाऔं
नत्र भूकम्पले ढल्दछ ।
भूकम्प आउँदा आत्तिनु हुन्न
संयम राख्नुपर्छ,
जीउ ज्यान जोगाउनलाई
सुरक्षित ठाउँमा जानुपर्छ ।

छ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) भूकम्प भनेको के हो ?

....

आ) भूकम्प आउँदा कस्तो ठाउँमा जानुपर्छ?

....

इ) भूकम्पबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

....

ज) खाली ठाउँमा ठीक शव्द भरौँ :

अ) भूकम्प आउँदा जमिनमा कम्पन्न .... । (हुन्छ/हुँदैन)

आ) भूकम्पले धनजनको क्षति .... । (हुन्छ/हुँदैन)

इ) भूकम्प पनि विपद् ....। (हो/होइन)

झ) गीत गाऔँ :

शितलहर र महामारी

पुस माघमा शीतलहर, चिसो चिसो हावा
कम्मल ओढौं न्यानो, बनाऔँ जिउ सारा ।
तातो दुध, झोल आदि पिउने गरौँ सबै आगो
तापौँ साथीभाइ बसौँ घाम कुदैं ।

महामारीमा सजग भई, मिलिजुली रहौँ
जीवनशैली स्वस्थ बनाई, सबले धैर्य गरौं ।
नजाऔँ है भिडमा, हात धोऔँ बारम्बार
मास्क पनि लाउने गरौँ, सचेत गरौँ परिवार ।

ञ) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) शीतलहर कहिले चल्छ ?

....

आ) शीतलहरबाट बच्न तपाईँ के गर्नुहुन्छ ?

....

इ) शीतलहरलाई किन विपद् मानिन्छ ?

....

ई) महामारी भनेको के हो ?

....

उ) महामारीबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

....

ट) गीत गाऔँ :

आगलागी

आगो लाग्नु आगलागी हो
होसियार रहनुपर्छ ।
घरमा आगो लागे
धनजनको क्षति हुन्छ ।
जङ्गलमा आगो लागे
जङ्गल नाश हुन्छ ।

ठ) खाली ठाउँमा ठिक शब्द भरौँ :

अ) आगो लाग्नु ....हो । (आगलागी/महामारी)

आ) आगलागीले धनजनको ....हुन्छ । (क्षति/वृद्धि)

इ) जङ्गलमा आगो लागेमा जङ्गल .....। (नाश/संरक्षण)

ड) शिक्षकलाई सोधी आगलागीबाट बच्ने उपायहरू टिपोट गरौँ :

....

....

....

ढ) तलको तालिकामा विपद् पहिचान गरी नाम लेखौँ :

का	तु	रु	पो	दे	फौ	स	नै	लौ	आ	ही	म
जो	शी	हा	वा	हु	री	हे	मु	छा	ग	री	हा
भा	र	दे	टो	लू	बा	ढी	मे	चो	ला	धौ	मा
तु	टा	च	प	भू	ओ	प	हि	रो	गि	लै	री
मि	यो	ट्या	व	न्य	ज	न्तु	आ	क्र	म	ण	ना
लो	सी	ङ	ती	बो	भू	क	म्प	लि	झी	को	रु

शिक्षकलाई अनुरोध : शिक्षकले हावाहुरी, चट्याङ, जङ्गली जनावरको आक्रमण, बाढी पहिरो जस्ता विभिन्न जोखिमहरूको भिडिओ डकुमेन्ट हेर्न लगाई सिमुलेसन वा अभिनय विधिबाट सहजिकरण गरी पृष्ठपोषण दिने ।

पाठ ३०

घर र विद्यालयमा हुने जोखिम र बच्ने उपायहरू

बिजुली

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

म बिजुली हुँ। मलाई करेन्ट पनि भनिन्छ। मबाट पङ्खा, मोटर ,टी.भी., कम्प्युटर आदि चल्छन्।		मसँग डराउनु पर्दैन, मबाट बच्ने वा सुरक्षित हुने उपायहरू पनि छन्।
मलाई प्रयोग गर्दा लापरवाही भएमा मानिसको ज्यान पनि लिन सक्छु।		मबाट बच्ने उपायहरू : नाङ्गो तार नछुने तार तानेको खम्बामा नचढ्ने भिजेको हातले बिजुलीका सामान नछुने

ख) निम्न प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ.बिजुलीबाट चल्ने कुनै तीनवटा उपकरणहरूको नाम लेख्नुहोस् ।

....

आ. बिजुलीको नाङ्गो तार छोए के हुन्छ ?

....

इ. बिजुलीको जोखिमबाट बच्ने कुनै तीनवटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

....

ग) ठिक भए ठिक (√) चिन्ह र बेठिक भए बेठिक (x) चिन्ह लगाऔँ

अ) मोटर पम्पमा बस्नु राम्रो हो ।

आ) लत्रेको तारमा पिङ खेल्नु पर्छ ।

इ) बिजुलीको नाङ्गो तार छुनु हुँदैन ।

ई) घुमिरहेको पङ्खा समात्नु हुँदैन ।

उ) बिजुलीको प्लगमा औंला घुसार्नु पर्छ ।

ग) तल दिएका उपकरणहरू चिनेर नाम लेखौँ :

....	....	....	....	....

भ-याङ

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

ख) कथा पढौँ र बुझौँ :

रमेशको घरमा काठको भ-याङ छ। एक दिन ऊ भ-याङबाट हतार हतार गरेर ओर्लिरहेको थियो। अचानक ऊ भ-याङबाट लड्यो। उसलाई खुट्टामा चोट लागी घाउ भयो। उसलाई बुवाले तुरुन्तै स्वास्थ्य चौकीमा लगेर उपचार गराउनु भयो । केहि दिन पछि सञ्चो भयो। अब देखि ऊ भ-याङमा हिँड्दा होस गरेर हिँड्छ। बुवाले उसलाई भ-याङमा हुने दुर्घटनाबाट बच्न तल लेखिएका कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्नुभयो।

- भ-याङमा फोहोर गर्ने, पानी पोख्ने काम गर्नु हुँदैन,
- भ-याङमा खेल्ने, दौडने गर्नु हुँदैन,
- भ-याङमा हिँड्दा एकअर्कालाई घचेट्नु हुँदैन,

ग) उत्तर लेखौँ :

अ) के तपाईँको विद्यालयमा भ-याङ छ ?

....

आ) भ-याङमा चढ्दा वा ओर्लंदा के के कुरामा विचार गर्नुपर्छ ?

....

घ) खाली ठाउँ भरौँ :

अ) सिंढी उक्लदा ओर्लदा होस ....। (गर्नुपर्छ/गर्नुपर्दैन)
आ) सिंढीको रेलिङमा चिप्लेटी.................। (खेल्नुपर्छ/खेल्नुपर्दैन)
इ) सिंढीमा खेल्ने, दौड्ने राम्रो बनी .... । (हो/होइन)

बार्दली

क) पढौँ र जानौँ :

सीताको घरमा बार्दली छ । यसलाई बरण्डा पनि भनिन्छ । उनी बरण्डामा हिँड्दा, खेल्दा होस गर्छिन् । बार्दलीमा हिंड्दा धेरै जोखिमहरू हुन सक्छन् । यसबाट बच्ने उपायहरू उनको कक्षामा शिक्षक विद्यार्थीहरू बीच छलफल भयो । ती उपायहरू उनले अभ्यास पुस्तिकामा यसरी लेखिन् ।

- बरण्डामा नदौड्ने, एकले अर्कोलाई धक्का नदिई हिँड्ने,
- चिप्लिने चीजबीज जथाभावी नफाल्ने,
- बरण्डाको छेउछेउमा छेकबार (रेलिङ) लगाउने ।

ख) तलका प्रश्नको उत्तर लेखौँ :

अ) बार्दलीको अर्को नाम के हो ?

....

आ) बरण्डाको हुनसक्ने जोखिमबाट बच्न के के उपाय गर्न सकिन्छ ?

....

इ) के बरण्डाको रेलिङमा धेरै मानिसले अडेस लगाएर उभिनु राम्रो हो ?

....

ग) ठिक भए ठिक (√) चिन्ह र बेठिक भए बेठिक (x) चिन्ह लगाऔँ :

अ) बरण्डामा हिँड्दा होश गर्नुपर्दैन । ( )

आ) बरण्डामा हिँड्दा एकले अर्कोलाई घचेट्नु हुँदैन । ( )

इ) बरण्डामा चिप्लिने वस्तु जथाभावी फाल्नुपर्छ । ( )

ई) घरको माथिल्ला तलाका बार्दलीमा रेलिङ लगाउनुपर्छ । ( )

उ) बार्दलीमा दौडी दौडी खेल्नु राम्रो हो । ( )

घ) तपाईँको विद्यालयमा बार्दलीको जोखिमबाट बच्न के उपाय गरिएको छ ? अवलोकन गरी लेखौँ :

....

....

ङ) तलका चित्रमा धर्सा तानेर जोडा मिलाऔँ :

	पङ्खा
	सिंढी
	पानीमोटर
	बार्दली

पाठ ३१

बाटामा हुने विपद् र बच्ने उपायहरू

बाढी र पहिरो

क) हेरौँ, चिनौँ र भनौँ :

ख) संवाद पढौँ, बुझौँ र उत्तर लेखौँ :

विमल : के छ रविना ? धेरै दिनपछि भेट भयो । विद्यालय किन नआएकी ?

रविना : घरमा आमा बिरामी पर्नु भएकोले । अँ साँच्चै हाम्रो राष्ट्रिसोनारी विषयमा कुन पाठ पढाइ भयो नि ?

विमल : बाढी र पहिरो भन्ने पाठ पढ्यौँ ।

रविना : मेरो त पाठ छुट्यो । मलाइ सिकाइदिन सक्छयौ ?

विमल : हुन्छ, नि । ल सुन है त - नदी वा खोलाको सतहको पानी बढ्नु बाढी हो भने भिरालो ठाउँको जमिन तल खस्किनु पहिरो हो ।

रविना : बाढी पहिरोले के कस्तो नोक्सानी हुन्छ त ?

विमल : बाढी, पहिरोबाट घर गोठ बगाउने, खोला थुनिने, बाटो भत्काउने र अन्नबाली नष्ट हुने तथा मानवीय क्षति पनि हुनसक्छ ।

रविना : बाढी पहिरोबाट बच्ने उपायहरू छन् भने भन्नुहोस् न !

विमल : ल सुन

- बाढी पहिरोबाट सुरक्षित ठाउँ हेरी बस्ने,
- ठूलो पानी परेमा सतर्क रहने,
- परिवारका सदस्य समूहमा बस्ने,
- बाढी आएको बेला खोला नतर्ने,
- बाटोको छेउको पाखामा जमिन चिरा परेको, माटो खस्दै गरेको देखेमा त्यो बाटो नहिँड्ने ।

रविना : साथी विमल, तपाईँले छुटेको पाठका बारे यति राम्रो सँग भनेर बुझाएकोमा धेरै धेरै धन्यवाद । नमस्कार ।

विमल : हुन्छ, नमस्कार ।

ग) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) बाढी भनेको के हो ?

....

आ) बाढीबाट बच्ने दुई वटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

....

इ) पहिरो भनेको के हो ?

....

ई) पहिरोबाट बच्ने दुई वटा उपायहरू लेख्नुहोस् ।

....

घ) ठीक भए ठीक (√) चिन्ह र बेठीक भए बेठीक (x) चिन्ह लगाऔँ :

अ) खोलामा बाढी आएको बेला खोला तर्नु हुँदैन। ( )

आ) ठूलो पानी परेमा सतर्क रहनुपर्छ। ( )

इ) सूचना र सञ्चारको सम्पर्कमा रहनु हुँदैन। ( )

ई) बाढी आएको बेला होचो भूभागमा जानु हुँदैन। ( )

उ) बाटोको छेउमा जमिन चिरा परेको, माटो खसिरहेको अवस्थामा पनि त्यो बाटो हिँड्नुपर्छ। ( )

वन्यजन्तु आक्रमण

क) कथा पढौँ र बुझौँ :

शनिवारको दिन राम र उनका साथीहरू जङ्गलमा दाउरा काट्न गएका थिए । जङ्गलमा दाउरा खोज्ने क्रममा उनीहरू एक अर्काबाट अलग भएर धेरै भित्र गए। । परबाट बचाऊ ! बचाऊ ! भन्दै चिच्याइरहेको सुने । उनीहरू आवाज आएतिर दौडे। त्यहाँ पाटेबाघ देखेर एकजना साथी भाग्दै गरेको उनीहरूले टाढैबाट देखे । उनीहरूले तुरुन्तै गाउँलेहरूलाई खबर गरे । गाउँलेहरू आएपछि सबैजना सँगै घर फर्के। बाटोमा वनका कर्मचारीसँग भेट भयो। रामले वनका कर्मचारीले भनेका जङ्गली जनावरबाट बच्ने उपायहरू टिपोट गर्यो।

- जङ्गलमा वन्यजन्तुको गन्ध पाएमा वा पाइला देखेमा त्यतातिर नजाने,

- आराम गरिरहेको जनावरलाई नजिस्क्याउने,
- राति घर बाहिर ननिस्कने, निस्कनु परे लौरो या हतियार, टर्च आदि साथमा लिएर निस्कने,
- घर वरिपरि झाडी नराख्ने,
- एक्लै जङ्गलको बाटो नहिँड्ने।

ख) तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेखौँ :

अ) राम र उनका साथी जङ्गलमा के गर्न गएका थिए ?

....

आ) रामको साथीलाई कुन जनावरले आक्रमण गरेको थियो ?

....

इ) जङ्गल छेउमा विद्यालय वा घर भए वन्यजन्तुबाट सुरक्षित रहन के गर्नुपर्छ ?

....

ग) तलका शब्द छानी खाली ठाउँ भरौँ :

झ्यालढोका	राति	पाइला	जङ्गल	जिस्क्याउनु

अ) दिसापिसाब गर्न ....मा जानु हुँदैन।

आ) जङ्गल छेउछाउका मानिसले राति सुत्दा .... राम्ररी बन्द गर्नुपर्छ।

इ) जङ्गली जनावरहरूलाई ....हुँदैन।

ई) वन्यजन्तु आक्रमणबाट बच्न ....घर बाहिर बत्ती वा आगो बाल्नुपर्छ ।

उ) जङ्गलमा हिँड्दा जङ्गली जनावरको गन्ध पाएमा वा ....देखेमा सतर्क हुने र त्यतातिर जानु हुँदैन ।

घ) ठिक र बेठिक वाक्य छुट्याई तालिकामा भरौँ :

एक्लै जङ्गलको बाटो हिँड्नु राम्रो हुन्छ । जङ्गल छेउछाउका मानिसहरूले जङ्गलमा दिसापिसाब गर्न जानु हुँदैन । जङ्गली जनावर देखेमा जिस्क्याउनु हुँदैन । जङ्गलमा हिँड्दा जङ्गली जनावरको गन्ध पाएमा वा हिँडेको पाइला देखेमा त्यतैतिर जानुपर्छ ।

ठिक वाक्य	बेठिक वाक्य

ङ) शिक्षकको निर्देशन र सहयोगमा वन्यजन्तु आक्रमणको कृत्रिम अभ्यास गर्नुहोस् ।